### التفكير الإيجابي .. طريق النجاح والنهضة



العنوان : 11 شارع د/محمد نأفت – محطة البعل – الإسكندية 73 شارع حمر لطفي أمام محطة ترام الإبراهيمية – الإسكندية

> لَيْفُوهُ وَفَالَعَنَّ : 4838326 (42)(2+) لَيْفُوهُ : 5915976 (30)(2+) للاستعلام والمبيعات : 4201010134294

URL: www.daralbaraa.net
Email: info@daralbaraa.com

تأليف الحاضر أحمد سمير عبد الحق

تصميم الغلاف:

مهند الوزان



#### خيع المتون عنوطة 2008

لا يجوذ نشر أي جزء مه هذا الكتاب أو إصلاة طبعه أو اختزاه ملاته العلمية أو نقله بأي طريقة كانت الاترونية أو ميلاتيكية أو بالتصوير أو تسجيل محتوراته على اسطوانات مضغوطة (CD) سواء بصوبة نصية أو بالصوت أو نشبها على مواقع الإنترنت دود موافقة كتابية مه الناشر ومه يكاف ذلك يعرض نفسه للمساءلة القانونية .

#### طبعة إبريل 2008

رقم الإيداع

2008/7340

ISBN

978-6279-07-0

222

لُلثاب محمى بعلامات مميزة ومسجلة ومب يحاول التَّنوير يعرض نفسه ومعاونيه للمساءلة الجنائية .

إهـــداء

إلى كل ساع للنهضة إلى كل من يبحث عن مستقبل مشرق إلى كل من يبحث عن مستقبل مشرق إلى مستقبل هذا الوطن الغالي أهدي هذا الكتاب

#### شکر خاص

يتوجه المؤلف بخالص الشكر إلى مجلس إدارة وقيادات وأعضاء جمعية صحابة الخبير لكل ما قدموه من دعم معنوي ومؤازرة للمؤلف لإتمام هذا العمل، وصمودهم لشهور طويلة ووقوفهم خلفه بكل دعم وإخلاص وحب.

﴿ إِنِّمَا الْمُؤْمِنُونَ لِخُوَةً قَاصَلِحُوا بَيْنَ لَخَوَيُكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَطَّكُمْ تُرْحَمُونَ} [العبرات : 10]

#### مقدمة

ألم يحدث لك من قبل أنك كنت متحمسا تماها لإنجاز أمرٍ من أمور حياتك وخلال سعيك لتحقيق هذا الإنجاز أصابك إحباط نتيجة بعض العواشق التي واجهتك؟؟

أصادفتك مرة بعض الشكلات التي جملتك ترى العالم من منظور سلبي ومحيط؟؟

أكثيراً ما عانيت من ضيق نفسي وتوتر ولم تعلم مصدرهما؟؟

كم مرة صادفتك مشكلات في حياتك اليومية ظننت خلالها أن الحياة قد ضاقت بك وأنك لن تستطيع الصمود والنجاح؟؟

أظن أننا جميعاً قد مررنا بتجارب مماثلة أو أكثر شدة وصعوبة ، ولكن هناك هنا يبرز للذهن عدة أسئلة ملحة: "هل هناك حلول لمثل تلك الحالات؟ هل هناك قواعد ثابتة ومحددة للنجاح؟ هل يمكن للغرد التحكم في حالاته النفسية والمزاجية والانفعالية؟".

والإجابة بمنتهى البساطة هي: "نعم"، فلقد خلقنا الله جميعاً على فطرة سوية، وحالاتنا النفسية والانفعالية على بساطتها وفطرتها هي - في نفس الوقت - شديدة التعقيد والتشابك، وكل عامل جديد هو عامل مؤثر على أفكارنا وانفعالاتنا وقدراتنا.

ولإثبات هذه النظرية لابد لنا من الإطلاع على نماذج لأفراد نجحوا في تلك المهمة وحققوا نجاحهم في الحياة، وسيلي خلال فصول هذا الكتاب سرد عشرات النماذج للنجاح من داخل مجتمعاتنا العربية.

ولكن تلاحظ أن كل الناجحين على اختلاف أعراقهم ومعتقداتهم الدينية وجنسياتهم وظروفهم بل وأزمنتهم أيضاً، كان بينهم قاسمٌ واحد مشترك ومر التفكير الإيمايي.

تلك الطريقة الرائعة التي تمكن معتنقها من رؤية العالم من منظور آخر، منظور الأمل، منظور التحمل والسعي، دون إحباط ولا ملل، بل يشعر بلذة شديدة في كل مشكلة تصادفه ويستمتع باجتياز معوقاته.

وقد يسئل سائل: "ومادام الأمر بهذه البساطة واليسر فكيف لم ينتشر بين الناس؟"

والإجابة على هذا السؤال بسيطة للغاية وتتلخص في أن خبراتنا السابقة وطريقة حياتنا ومصادر برمجتنا السابقة لعقولنا قد حكمت علينا بطريقة تفكيرنا، فالإنسان يفكر دون وعي منه أنه يفكر، بل تتم هذه العملية دون إدراك من المقل الواعي.

وعليه فلو افترضنا أننا سوياً نجحنا في زيـادة وعينـا بعمليـة الـتفكير وكيفية التفكير السليم، وقمنا ببعض التدريبات العملية التي تساعدنا على التمـود على التفكير الإيجابي، فبهذا نكون قد نجحنا في تغيير أفكارنا إلى الأفضل، وتغيير إدراكنا للواقع بما يسبب نجاحنا في الحياة بإذن الله تعالى.

ولتحقيق هذه الأهداف السامية قمت بتحديد خطة هذا الكتاب كالتالي:

أ- شرح للنظريات المختلفة التي تدعم وجهة النظر القائلة بأن التفكير
 الإيجابي هو سبيل النجاح في الحياة.

2 سود أمثلة حية لنجاحات البشر في المجتمع العربي خصوصاً
 ومناقشتها علمياً لتحقيق الاستفادة القصوى من ورائها.

3 في نهاية الكتاب سوف نقوم بعرض تدريبات عملية تساعدنا على
 الاستفادة من النظريات المطروحة خلال سطوره.

وعلى هذا فقد قمت بالاستغناء عن الطريقة التقليدية في طرح الكتـاب بتقسيمه لفصول وأجزاء، ولكن تم تقسيم الكتاب إلى وسائل محددة للنجاح.

فعرضت في **الهسيلة الأولى** أسباب السلبية في الأفراد والمجتمعات، وماهية الأفكار السلبية.

وعرضت في الوسيلة الثانية ديناميكية التفكير سواء كان إيجابياً أو سلبياً، والغرض هنا هو دراسة كيفية التفكير حتى نتمكن من تعديله. أما **الوسيلة الثالثة** فاختصت بعرض تعريف التفكير الإيجابي وصفات وخصائص الإيجابين وعلاقة الإيجابية بالنجاح في الحياة.

والوسيلة الرابعة اقتصرت على عرض الطرق الفعالة للتحول من الفكر السلبي للتفكير الإيجابي السليم، وتدريبات عملية شيقة لتحويل الأفكار السلبية للإيجابية.

وقبل أن أبدأ في سرد وسائل هذا الكتاب لابد أن نقتنع سوياً أنه لايمكن لأقصى قوة في الكون أن تؤثر فيك دون إذنك، ومن المستحيل أن يساعدك أحد دون موافقتك، ولن تستفيد من شيء ما لم تعطه الفرصة لإفادتك.

لذا، خذ القرار في هذه اللحظة بفتح أبواب عقلك لإدراك المفاهيم الجديدة، واعط لحياتك الفرصة لكي تتحول للأفضل، ولنبحر معاً في الوسيلة الأولى.

المولف أحمد سمير الإسكندرية السبت الموافق 26 إدريل 2008

# الوسيلة الأولى

السلبية



## الوسيلة الأولى

السلبية ماهيتها ... وأسبابها الوسيلك الأولى السلبية 11

#### تعريف السلبية:

تنوعت التمريفات المديدة — وأغلبها صحيح - للسلبية، ولكن السلبية ببساطة هي كل فكرة هدامة تقتحم عقلك وتتسبب في ضياع فرصة منك أو تجعلك في حالة نفسية محبطة أو تصيبك بالتوتر وإحساس الفشل.

#### وللنكرة السلبية خصائص مديدة أهمها:

- كم تهاجمك في أي لحظة سواء أكنت في موقف سعادة أو هزن:
  فمن المؤكد أنه في إحدى الرات كنت تقضي وقتاً تمارس فيه مواية أو
  عملاً تحبه وفجأة تذكرت بعض الأصور التي يجب عليك إنجازها،
  وأنت تأخرت في الإنجاز فسيطرت فكرة فشلك في الإنجاز فوق فكرة
  استمتاعك بالهواية.
- كم تجنو عليك ذكريات من الماضي من نفس تصنيفها: فحينما تهاجمك فكرة سلبية مثل علم توافر فرص العمل المناسبة، يقوم عقلك بشكل تلقائي تماماً بتذكيرك بكم المقابلات الشخصية التي قمت بها ولم توفق فيها، وكم نسخ من سيرتك الذاتية الذي قمت بتوزيمها على المؤسسات المختلفة دون جدوى.
- كم تضفي على حاضرك مسحة من نفس انفعالاتك: بمنى أنه لو حدث لك في العمل موقف تسبب في إحباطك، ثم غادرت العمل

السلبية الوسيلة الوسيلة الأولى

فوجدت أن سيارتك معطلة، ستنظر للأمر على أنه زيادةً لك في إحساس الإحباط، وهكذا في حوارك مع زوجتك أو صديقك أو ابنك، ولكن لو فرضنا أنك في يوم آخر زُف إليك خبر سعيد بخصوص العمل كترقية مثلاً، ثم خرجت من العمل فوجدت سيارتك معطلة ستقول فوراً أن سيارتك تحتفل معك، أو ستلتمس لها المدر [كما لو كانت بشراً حياً] هنا يأتي لك البرهان على أن انفعالاتك هي التي تصدد رؤيتك للأمور.

- كه تلون مستقبلك بلون انفعالك: فبحسب انفعالك يسير تفكيرك في الفد، فلو كنت اليوم مصاب بالإحباط وعندك موعد مهم غداً كيف ستفكر فيه 19 اعتقد أن الإجابة أوضح من كتابتها.
- الفكرة السلبية تضيف النفسها ارتباطات متشعبة: بمعنى أن الانفعال السلبي يبحث لنفسه عن أحاسيس متشابهة في عقلك الباطن ويرتبط بها فيدعمها ويقويها، وبالتالي تزداد صعوبة مواجهة الأفكار السلبية مع مرور الوقت.

ويلاحظ هنا أن كل الخصائص سالفة الـذكر — وغيرها الكثير — تصلح للتطبيق على العقل الباطن بصفةٍ عامة، ولكن وجب سردها في وسيلة التعريف بانتفكير السلبي لأنها أكثر انتشاراً هناك. الرسيات الأولى السلبية

والمتأتي والمتأمل في حال المجتمات العربية عموماً يستطيع — دون جهد أو تعب — ملاحظة انتشار السلبية بين مختلف طبقات وفئات المجتمعات العربية عموماً، حتى وصل الأمر ببعض علماه الاجتماع العرب بالعوز إلى تدني المستوى الحضاري العربي بين الأمم إلى انتشار السلبية كسبب رئيسي لعدم النهضة.

وفي الحقيقة أنني من المؤيدين لأصحاب تلك النظرية لأنه لو نظرنا نظرة خاطئة سريمة **لآثار الأنكار السلبية على مجتمعاتنا العربية** لأدركنا بحق حجم هذا الوحش الذي يلتهم مستقبلنا جميماً:

- 1- الأفكار السلبية تعلى معلى الأفكار الإيهابية: كلنا تتداخل فينا الأفكار السلبية والإيجابية، ولكن مع مرور الوقت ومعاصرتنا لتجارينا وتجارب الآخرين، ويحسب إدراكنا وخصوصاً في ظل هذا النزمن الذي إزدادت فيه السلبية، بعد كل هذا نجد أن الأفكار السلبية أضحت تحتل نسبة هائلة من نفسية الإنسان، ولهذا نطلق عليه "إنسان سلبي" وسيلي ذكر خطأ هذه المقولة.
- 2- الثفكار السلبية تعنيج الإنهار: هل سعت يوماً عن عالماً حقق اكتشافات واختراعات وهو مكتشب؟ أو هل قرآت أو عاصرت ناجعاً لم يكن لديه مخزون هائل من الطاقة الإيجابية؟ اعتقد أن إجابة النفي هي الإجابة الصادقة، وعليه فإن انتشار الأنكار السلبية داخل الإنسان

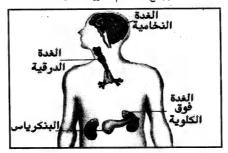
السلبية الوسيات الأولي

تمنعه من تحقيق طموحاته وإنجازاته؛ ليميش زائداً على الحياة بالا قيمة حقيقية تُذكر.

8- الأفكار السلبية تسبب الأصرافي: هذه حقيقة لا تقبل الجدل، فالأفكار تؤثر على عقلك، وفي حالة ما إذا كانت تلك الأفكار سائية وتستدهي انفعال الغضب مثلاً يتأثر العقل والذي بدوره يقوم بإرسال رسائل كهريائية خارقة السرعة وبدون وهي منك إلى الفدة النخامية ليثيرها، وتقوم الفدة النخامية بدورها بإفراز مادة هرمونية تسمى ACTH أو مسا يسميه علمساه فسميولوجيا الأعسشاه بقوة رهيبة إلى الفدة الكظرية التي تقع فوق الكلية، وهرمون البيدة رهيبة إلى الفدة الكظرية التي تقع فوق الكلية، وهرمون البيدوة رهيبة إلى الفدة الكظرية التي تقع فوق الكلية، وهرمون البيدوة رهيبة كيدة عنادة محفزة للغدة الكظرية منا ينتج عنه زيادة الخراز دادة الأدريةالين إلمادة فوق الكلوبة] بكيبات كبيرة.

ومن المروف أن مادةً الأمرينالين هي المادة المستفرة لجسد الإنسان، بمعنى أن الأمرينالين بالإضافة ليعض رسائل المخ المحفرة لهاقي الجسد، يقوم يشحذ الدم من مناطق الهشم كالمعدة والأمعاء إلى مناطق الأنسجة المضلية والقلب والرئتين، وطبعاً إلى المخ مما يزيد من ارتضاع ضغط الدم بالمخ وتجحظ العينين، وتشد المضلات، والسبب في هذا أن الوسيلة الأولى السلبية

إفراز مادة الأدرينالين يفرز في حالات الخطر الجسدي الداهم، لذا فعندما يتم إفراز تلك المادة في حالات الانفعال لا يتم حرقها بالمجهود الجسدي كما يحدث في حالات الخطر بل تظل محبوسة داخل الجسد لتحرق ما تواجهه في طريقها داخل الجسد، فتسبب للإنسان اضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم بل وربما الشلل كذلك.



#### 4- الأفكار السلبية تسبب التعود على الفشل: فندما تحتل

الأفكار السلبية عقل ومشاعر إنسان ما فإنها تؤدي به إلى الفشل في بعض مناحي حياته، وبعد برهة من الزمن وبانتشار الأفكار السلبية داخل ردهات المقل يصبح الفشل في الحياة عادة من عادات الإنسان، وبدلاً من أن يكون لهذا الإنسان طموحات وأهداف في حياته، تتوجم كل طاقاته لتبرير فشله المستعر ويستغل كل قدراته في إقناع الآخرين

16 السلبية الوسيات الوسيات الأول

بظروفه الصعبة والمعيشة القاسية، ويتناسى تماماً أن نفس هذه القدرات كان يمكنها أن تصنع له نجاحاته وسعادته في الحياة.

5- الأفكار السلبية تسبب العادات السيئة: وتظهر هذه النظرية جلية وواضحة عندما تجد أحد الأفراد يقرم بعمل خيري أو تطوعي أو أي عمل جميل، ثم تجد عصبة من محيطه الاجتماعي يثبطون عمله ويسخرون منه، هذه السخرية ناتجة عن عدم تقديرهم للأفصال الإيجابية لأنهم لم يعتادوا عليها بحكم أفكارهم السلبية، والأدهى من ذلك أن الأفكار السلبية تدعم معتقدات الفرد في عدم استطاعته تحقيق أي نجاحات دون اللجوء للطرق الملتوية أو غير القانونية أو غير الشرعية، فتجد من يبرر السرقة ومن يبرر الكذب وهكذا، فتجد أن الانجراف للهاوية أضحى مثوى السلبيين والأشد مرارة من هذا أنهم مقتدين أن هذا هو مكانهم الطبيعي!!!.

وَالْآنِ؛ وبعد أن عرفنا ماذا تفعل بنا الأفكار السلبية التي تحتل عقولنا ألا تتفق معي أنه لابد من مواجهة هذا الطوفان المدمر الذي يجتاح حياتنا؟؟ موافق؟؟ حسناً، تقول القاعدة النظرية وآراء الخبراء العالميين في هذا المجال أنه لا يمكن إصلاح تالف إلا بعد معرفة أسبابه وطريقة عمله، ولهذا سنقوم خلال شرح هذه الوسيلة بالتعرض لأسباب السلبية التي اجتاحت مجتمعاتنا العربية من ناحية. الوسيلة الأولى السلبية

ومن ناحية أخرى سنتعرض للأسباب التي جعلتنا أفراد سلبيين على اختلاف ثقافاتنا ومعتقداتنا الدينية وأجناسنا، وسنقوم كذلك في الوسيلة الثانية باستعراض كيف يقوم العقل بالتفكير دون وعي منا وذلك حتى نطبق قاعدة العلماء: فنكون قد عرفنا نتائج السلبية وأسبابها وكيفية التفكير، مما يتيح لنا الطريق ويمهده للإصلاح والتحول للفكر الإيجابي بإذن الله تعالى.

#### اسباب السلبية في المجتمعات العربية:

#### 1- انخفاض المستوى الثقافي:

من المعروف أن الستوى الثقافي يختلف تماماً عن المستوى التعليمي أو الدراسي، فما أقصده بالمستوى الثقافي هنا هو كم الانفتاح الفكري الموجود لدى عامة الشعوب، أو المواطن العادي بمعنى أدق.

وقد تلاحظ أنه كنتيجة للظروف الاقتصادية الصعبة التي تعيشها معظم البلدان ومعظم المجتمعات كان تركيز طبقة المثقفين على مناقشة القضايا اليومية الحساسة التي تعاني منها شعوبهم، وحدث انحسار للمد الثقافي التقليدي الذي يجب أن يتمتع به عامة الناس، فأضحى الواقع يقول أن هناك متعلمين عديين ولكن هناك مثقفين قليلين جداً.

وترجح آراء العلماء أن انحسار وتدني المستوى الثقافي في مجتمع ما يحول هذا المجتمع للاستهلاكية أكثر من الإنتاجية، وتقل المعرفة العامة عند السلبية الوسيلة الوسيلة الأولى

عموم المجتمع، فتكون النتيجة أن هذا المجتمع لا يتقبل التغيير الملح بسهولة تطبيقاً لقاعدة "الناس أعداء لل جهلوا" فتجد أن هذا المجتمع يرفض التغيير للمستقبل، ويكون سهل الانقياد تماماً للتغييرات الاستهلاكية.

وللتدليل على هذه النظرية دعونا نسترجع الأوضاع مع بداية انتشار التليفون المحمول، فنظراً لأن هذه الأداة أداة استهلاكية كان من السهل تماماً التأثير في العملاء لدرجة أن إحدى الدراسات الجريشة ذكرت أن ثلث ميزانية الأسرة ذهبت لتلك الأداة التكنولوجية الحديثة برغم عدم احتياج المجتمع لها في هذه الفترة، والأشد دلالة أن عالم اليوم لا يستغنى عن تلك الأداة أبداً وتعتبر من ضروريات الحياة برغم أن عمرها في المجتمع لا يتجاوز عدة سنوات قليلة !!

#### 2- انخفاض المستوى الاقتصادي:

فعع الصعوبات الاقتصادية التي عانت منها مجتمعات عديدة خلال العقود الأخيرة، اضطر المواطن العادي أن ينغمس كليةً في مشكلات حياته اليومية، وترك هذا التيار يجرف حياته بكل ما يحويه من سلبية وتثبيط الهمم والطموحات وإلغاء للأهداف السامية لحياته، وأصبح جل تفكير المجتمع هو كيفية تأمين مستوى مالي مرموق للأسرة، وفي الاتجاه المعاكس وكنتيجة لاختفاء الإيجابية لم تظهر في الأفق بوادر طرق لتحقيق هذا المستوى المالي المرموق، مما

الوسيلت الأولى السنبية 19

يصيب الأفراد بالإحباط فتزداد السلبية شيوعاً، ويـزداد يقين الأفـراد وإيمانهم بها.

وهذه النقطة أيضاً ساعدت على نشر السلبية بطريقة أخرى عجيبة جداً لاحظتها خلال دراساتي لأحوال المجتمع طوال السنوات الخمس الماضية، وهي أن الأسرة أضحت تدعي ما ليس فيها من عيوب اقتصادية خوفاً من الحسد والاضطهاد من المحيط الاجتماعي، فأضحت اجتماعات العائلات — إن وجدت أصلاً — أو زيارات الأقارب أو جلسات السمر بين الأصدقاء ملتقى ومسابقة لنشر الأفكار السلبية !!!.

#### 3- ارتفاع معدلات البطالة:

. وبالطبع هذه النقطة منطقية جداً كسبب لانتشار الأفكار السلبية، وقد للاحظت أيضاً أن ارتفاع معدلات البطالة سبب ونتيجة للأفكار السلبية !!.

شيءً عجيب، فهناك أفراد أضحوا ذو أفكار سلبية قوية جداً نتيجة عدم حصولهم على فرصة عمل ملائمة، وهناك غيرهم لم يجدوا العمل نتيجة كونهم متشبعين بأفكار سلبية !!، ولهذا فإن ارتفاع البطالة من الأمور شديدة الحساسية والخطورة والتي يجب أن ينظر لها المجتمع نظرة قيود حديدية تكبل يديه وتعيقه عن التوجه قُدماً صوب مستقبل مشرق.

السلبية الوسيلة الاولى

فبالنسبة للنوعية الأولى [إيجابيين لم يجدوا عمل فأضحوا سلبيين] أجد أنهم كانت لديهم رغبة صادقة في الحصول على عمل وأصل كبير في المستقبل والغد المشرق، ولكن كانت تنقصهم الرؤية الواضحة لمتطلبات سوق العمل، وكان ينقصهم الحماس واليقين الصادق بأن الله تعالى لا يضع أجر من أحسن عملاً، فتجد الشاب وقد تخرج حديثاً في كلية مرموقة ثم قدم أوراقه في بضع شركات قليلة وبالطبع لم تظهر له الغرصة من أول مرة فيما كان منه إلا أن انضم لقوافل مرتادي المقاهي وأخذ يستجلب عطف الأصدقاء بأنه بذل كل ما عليه ولكن هذا هو الزمن وهذه هي الظروف !!

ونسي هذا الغرد النماذج التي نعلمها كلنا مثل أديسون الذي استقرقت محاولات للخستراع المصباح الكهربائي عشرة آلاف محاولة ولم ينجع إلا في الأخيرة فقط، بل لم ينظر إلى النملة التي مكث تيمور لنك خلال إحدى أزماته النفسية يراقب كم محاولة تبذلها النملة لإدخال حبة قمح إلى جحرها فأحصى 286

إن هذا الشاب حتى لم يجرب أن يتحول لنملة ويفعل مثلما تفعل.

والنوعية الثانية هي عبارة عن شاب تشبع خلال فترة دراسته الجامعية بكلام كثير وخبرات عديدة كلها سلبية ومفادها أنه لا مستقبل إلا بالهجرة، وأنت لا تملك مقومات الهجرة، فخرج إلى سوق العمل بعد تخرجه بروح اليائس الوسيلك الأولى السليبية 1

فلم يبذل ما عليه من جهد في البحث عن عمل بـل أضحى بوقاً لنـشر مخزونـه السلبي في الآذان المفتوحة على مصراعيها من غيره ومن الـزملاء والأصدقاء لتزيـد دائرة السلبية.

حتى الهجرة التي نرفضها كمضمون لم يحاول حتى أن يؤهل نفسه لتلبية متطلباتها ليصبح حملاً زائداً على من يعوله.

#### 4- غياب تأثير الخطاب الدينى:

إن المتمعن في أصول الرسالات وفي الشريعة الإسلامية يجدها مليئة بكل ما المرء على الإيجابية والسعي ومحاولة النجاح وتعمير الأرض، وبرغم محاولات العشرات من الدعاة المرموقين – وفقهم الله – لتغيير هذا المفهوم، إلا أن صدى صوتهم لا يذهب بعيداً، فالأصل أن أي خطاب ديني موجه للبعيدين عنه حتى يقتربوا حثيثاً، أو يوجه القريبين منه ليحصلوا على الفلاح في الدنيا والآخرة.

ولكن لانشغال الناس بمشكلاتهم الحياتية اليومية، ولضعف لفة الخطاب الديني ولأسباب أخرى عديدة لا يتسع المجال لذكرها هنا وجدنا أن الخطاب الديني أضحى لا يؤثر في الناس بالقدر الكافي، اللهم إلى توفيق الله تعالى لبعض علمائنا الأجلاء - حفظهم الله - ولكن أيضاً مصاولاتهم لا تكفي لاستقطاب كل فئات المجتمع.

22 السلبية الوسيلة الأولى

فالناظر في الشريعة الإسلامية على سبيل المثال لا الحصر، يجد أن هناك العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الصحيحة التي تحث المره على عدم التطير [التشاؤم] وعلى حسن الظن بالله وأن الله لا يضبع أجر المحسنين وغيرها مثات من الأمثلة التي بالطبع لا تغيب عن أذهان القراه.

فكيف إذن بالمجتمعات العربية لم تستجب لهذه الأوامر الشرعية إلا لو كان هناك خلل في توصيل تلك المعاني.

وكان قدراً على بعض علماه العلوم الأخرى الدنيوية أن يحاولوا إصلاح ما فسد في تلك النقطة.

فزادت سعادتي عندما انتظمت في حضور عدة أمسيات للدكتور العالِم/ إبراهيم النفي رائد علوم التنمية البشرية ووجدت عنده عشرات الاستشهادات من القرآن الكريم والسنة النبوية الطاهرة، وكذلك الدكتور/ صلاح الراشد وطريقته الدينية الرائعة في العرض.

هذا بالإضافة لتتلمذي على يد نخبة من المدربين البارعين في استغلال النصوص الدينية وقولبتها لتحويل أفكار الطلاب للإيجابية أمثال الأستاذ الفاصل/ محمد عبد الجواد والأستاذ الدكتور/ عنتر سليمان وقدراتهم الرائمة في شحذ الهمم باستشهادات القرآن والسنة.

الرسيلة الأولى

ولم يتبق لنا سوى أن نوجه الدعوة لكافة المؤسسات الدينية بتطوير خطابها الديني لعامة المجتمع والمواطنين، وشحذ هممهم للعمل الجاد والتحلي بالصبر والجلد والإيمان لتحقيق أهدافهم في الحياة.

#### 5- المد الفكري المعاكس:

لكل مجتمع ثقافته وعاداته وتقاليده التي نسجت من واقع بيئته وظروفه الجغرافية والديموجرافية والاقتصادية ومعتقداته الدينية، ولكن في ظل غياب تلك الثقافة واضمحلالها ولو جزئياً تبرز على السطح الثقافات الأخرى بعادات وتقاليد ومعتقدات مختلفة تماماً بحجة أن التحلي بثقافات الشعوب المتقدمة هي الطريق للوصول لنفس الدرجة من التقدم.

وعلى مدار النصف قرن الماضي ثبت بما لا يدع مجالاً للشك خطأ هذه النظرية، حيث اتجه الشباب إلى التقليد الأعمى للفرب فانسلخ عن هويته الأصلية ولم يحصل من الثقافات الأخرى إلا مخلفاتها وعاداتها الخاطئة، فنجد الموسيقى الفربية وانتشارها، وبعض الأفكار المتحررة التي تتناقض شكلاً وموضوعاً مع ما ورثناه من عادات وتقاليد، وما آمنا به في معتقداتنا الدينية الشرقية على اختلاف نماذجها، فخرجت فئة من شباب المجتمعات العربية لا تؤمن إلا بكل ما هو مأخوذ من ثقافات أخرى، فكانت النتيجة فقدان الهوية الثقافية بل

السلبية الوسيلك الأولى

والذاتية أيضاً، والتردد والحيرة بين الصواب والخطأ في السلوك، وكنتيجة للحيرة يظهر القلق والتوتر، اللذان هما من العلامات الأزلية للأفكار السلبية.

ومن نافلة القول أن الحل في هذه المسألة لا يتأتى إلا بإشراك المجتمع في إعادة هيكلة وقولبة ثقافته بما يتلاثم مع الظروف الماصرة، والدعوة إلى التسامع والمحبة التي تنادي بها كل الرسالات.

ويحضرني مثلُ الآن عبارة عن قصة واقعية مررت بها ثبت فيها نجاح إصباغ العلوم الحديثة على ثقافتنا الشرقية والاستفادة مما توصلت له العلوم الغربية دون الساس بالهوية الثقافية العربية:

كنت منتظماً في دورة تدريبية عن البرمجة اللغوية العصبية بإحدى أرقى مدارس تدريب التنمية البشرية بمصر، وكان المحاضر على درجة عالية جداً من الالتزام والتدين، وعند الحديث عن أنواع الطاقة البشرية وكيفية الاستفادة منها وتنميتها تحدث المحاضر عن طاقات التشي كون والريكي، ثم انتقل بحديثه إلى دور المبادات الروحية في تنمية الطاقات، ودلل المحاضر البارع على حديثه بإثباته أن الصلاة مثلاً تنمي في الإنسان مختلف الجوانب الأربعة للطاقة وهو ما عجزت عنه كل طرق تنمية الطاقة الأخرى.

الوسيلت الأولى

#### 6- العادات والتقاليد التوارثة:

ظهرت بعض الأبحاث والدراسات الحديثة للعديد من الخبراء والعلماء التي تؤكد على أن ثالث أهم سبب في تخلف المجتمعات هي العادات والتقاليد البالية المتوارثة.

وأود هنا أن أميز بين نوعيين من العادات والتقاليد: أولهما وهي العادات والتقاليد التي تصنع الثقافة والحضارة؛ وهذا النوع لا غبار عليه فهو يبني ويؤسس كيان الفرد والمجتمع، والنوع الثاني هي العادات والتقاليد التي تحض الفرد على أن يؤمن بما ليس له به دليل واحد وتجعله يعتقد في الخرافات أو يشرك بالله دون أن يدري.

وأبرز الأمثلة على مر الزمان في هذه النقطة هي قصة أهل قريش عندما دعاهم النبي محمد صلوات الله وسلامه عليه إلى الإسلام، وكانوا يعهدون منه — صلى الله عليه وسلم — الصدق والأمانة وكانت المعايير العقلية والمنطقية تشير إلى وجوب إيمانهم، ولكنهم رفضوا والحجة هنا هي "هذا ما وجدنا عليه آباؤنا" فكان في هذه الجملة دلالة واضحة على رسوخ مفاهيم الآباء عند الأبناء وتوارثها على مر الزمان حتى لو ثبت خطؤها القاطع.

السلبية الول

وبنفس الطريقة يسير قطاع كبير من عالم اليوم بنفس النهج، فتجد أحد الأشخاص يرفض التغيير في حياته لمجرد أن إحدى العادات والتقاليد البالية في موروثاته تمنعه من هذا التغيير.

ولكن أود أيضاً ان أؤكد على أن تعاليم الشرائع السماوية تخرج تماماً خارج نطاق حسابات العادات والتقاليد، فتعاليم الإسلام قد وضعت لكل زمان ولأي ظرف، ولكن ما أضيف على الدين تروراً وبهتاناً هو ما يتسبب في نشر الأفراد.

وقد رأيت كثيراً من حالات الطلاق تقع ومبررات أهل الزوجين أنهما قد تعرضا للحمد مثلاً !!!، نعم أنا أؤيد تماماً فكرة وجود الحمد لأنه ذُكر قي القرآن الكريم ووجدت أحاديث نبوية شريغة صحيحة الإسناد تدل على وجوب الحيطة من الحسد، ولكن ليس من العقول أن يصبح الحسد تبريراً كافياً لأخطاء البشر في التعامل والتصرف، فهذا الزوج أو هذه الزوجة عند خوضهما لتجربة زواج جديدة لن يستطيعوا تفادي عيوبهم بالقدر الكافي لأنهم أصلاً لم يدركوا أنهم وقعوا في أخطاء مع شريك الحياة السابقة.

ولهذا يجب منذ هذه اللحظة أن يقوم كل واحدٌ منا بتفنيد أسانيده في الحياة التي يعلق عليها إخفاقاته، بل ويفند كذلك كل ما يعر بحياته اليومية من سلوكياته الشخصية أو سلوكيات غيره، ويتمعن قليلاً في دوافع السلوك، ويضرج

الوسيات الأولى السلبية

الدوافع المرتبطة بالعادات والتقاليد الخاطئة ويلقي بها إلى ساحة النسيان في عقله، ولا يعمد إلا للعادات والتقاليد التي تدعم حياته ويؤيدها الشرع، ولاتنسبب له إلا في كل نجاح وخير.

#### 7- التغييرات التكنولوجية المتلاحقة:

منذ سنوات ليست بالبعيدة كانت أجد موظفي الشركات يتعلمون باهتمام بالغ برامج مثل الباسكال والفورتوران للحاسب الآلي، وبعد فترة وجيبز بدأ كل الإداريين يتجهون لحزمة البرامج المكتبية MSoffice وتحديداً كانت السكرتارية على سبيل المثال يهتمون ببرنامج MSWord والمحاسبين يهتمون ببرنامج MSExcel في فترة وجيزة للغاية، وكال يوم يظهر الجديد.

وبالقعل منذ فترة ليست بالقصيرة كان يزورني المديد من الموظنين في استشارات يشكون فيها من عدم قدرتهم على ملاحقة التطور التكنولوجي السريع المتلاحق، وأنهم مضطرين أن يمكثوا سنوات طوال بعد التخرج الجامعي كطلاب للمرة الثانية لدراسة التقنيات الجديدة، وأن هذا الأمر سيكون مستمراً مع الزمان لأن كل يوم به الجديد.

السلبية الوسيان الأولى

في الحقيقة أن هذه الفئة من الناس ينتشرون بمتوالية هندسية كبيرة
 جداً، لأن كل يـوم تتنجـه الشركات إلى الأساليب الأكثر تطـوراً والأقـل تكلفة
 والأشد توفيراً في الممالة لتحقيق ربحية مالية أعلى.

ومن أصعب المشكلات التي تواجه متخصصي التنمية البشرية هي هذه النقطة تحديداً لأن التطور التكنولوجي لن يتوقف وليس من المتوقع بـطه نمـوه خلال الفترة القادمة والقدرة حتى الآن بخمسين سنة فما الحل؟؟

الحل بمنتهى البساطة هو اعتناق الأفراد والمؤسسات لطرق التفكير الإيجابي السليم حتى يتسنى لهم اختيار ما يلائمهم من التكنولوجيا وترك الباقي لأنه من المستحيل مواكبة كل جديد في التكنولوجيا.

فبشكل عام كانت العلوم البشرية تتضاعف مرة كل خمسين سنة والآن تتضاعف مرة كل خمس سنوات!!، لذا وجب تغيير أفكارنا صوب التكنولوجية بشكل أكثر إيجابية.

كانت هذه أهم أسباب انتشار السلبية في المجتمعات العربية ونأتي الآن لذكر أسباب انتشار الأفكار السلبية بين أفراد المجتمع العربي وخصوصاً الشباب:

#### 1- رسائل الإعلام السلبية:

قدرت إحدى الدراسات أن المواطن العربي يقضي ما يقارب من ثلثي عمره أمام وسائل الإعلام المختلفة، وأكثر من 85٪ من الوقت الذي يقضيه الفرد أمام وسائل الإعلام يتم بث أفكار سلبية له.

وقد تعمدت ملاحظة تأثير وسائل الإعلام على نفسية الأفراد فوجدت أن المواطن مثلاً لو مكت أمام إحدى نشرات الأخبار لوجد أخباراً تتعلق بالغلاء والكساد الاقتصادي، أو تتعلق بضعف سياسي يدب في إحدى البلدان وإضطرارها للخضوع للغير، أو حروب يعاني منها المجتمع، وغيرها الكثير من نفس نمط الأخبار السلبية التي تعطي الفرد انطباعاً هائلاً عن مدى ضعفه وعدم قدرته على الإتيان بالتغيير المطلوب منه داخل نطاق مجتمعه، فيصاب بالسلبية.

فإذا ما انتقل الفرد إلى الأفلام العربية وجدها تدور حول نطاقات المحددة، فعثلاً ها هو بطل الفيلم يقع في غرام المحبوبة ولا يجد طريقة للجمع بينه وبينها إلا بوسائل محرمة شرعاً أو مجرمة قانوناً، فيزيد انطباع الفرد السلبي أنه لن يستطيع تحقيق نجاحات شخصية إلا بأفعال سلبية أو محرمة، ويظهر في فيلم آخر بطل النيلم في دور المقهور الواقع تحت وطأة سلطة ونفوذ الأشرار، ولا يجد مفراً من تحرير ذاته إلا بارتكاب جرائم عديدة من سرقة وقتال وخلافه، ولكن لا يعطي الفيلم أي أصل في تغيير الواقع الأليم بأفعال إيجابية

السلبية الوسيلة الأولى

سليمة لا تميل للعنف ولا لارتكاب الجرائم!!، فساذا نتوقع من فرد امتلأت رأسه بمئات الألوف من الأفكار السلبية سوى إحباطه وشل قدراته أو تحويله لعالم الجريمة والخطأ؟؟!!.

وعلى الجانب الآخر من العالم تُظهر الدراسات الغربية أن الإنسان الغربي لا يقضي أمام وسائل الإعلام سوى فترة بسيطة من عمره لا تتعدى 20% من عمره أمام وسائل الإعلام والغالبية العظمى من تلك المدة يتشبع فيها بآلاف الأفكار الإيجابية عن نفسة وعن مجتمعه، فمثلاً لو كان هذا الفرد يشاهد النشرات الإخبارية سيجد أن بلده استطاعت إعلان قرار عالمي يؤيد سياسة بلده فيشعر بالقوة والفخر والاعتزاز، أو أن بلده استطاعت تحقيق نصراً في حرب ما، أو استطاعت مواجهة نفوذ شرير من إحدى السلطات.

وعند انتقاله للأفلام الترفيهية تجد أن تلك الأفلام تسير بشكل مدروس ومقنن:

فني أفلام الأطفال تظهر نظرية الرجل الخارق لتحتل عقول الأطفال لتضفي على شعورهم الشعور بالقوة والقدرة الخارقة والإنجاز، فظهر الرجل الخارق Batman والرجل الوطواط Super man والرجل المنكبوت Spider man وغيرهم الكثير مما يشبع نفسية الأطفال بالأفكار الإيجابية

الوسيلة الأولى السلبية 1

التي تكبر وتترعرع معه حتى يصير هو نفسه صاحب إنجازات رفيعة المستوى في مطنه.

وفي أفلام الكبار تجد البطل الغربي هو الوحيد القادر على إنقاذ عشرات الأطفال بين براثن المختطفين، أو بطلة الفيلم التي تستطيع بمفردها إنقاذ قبائل في دول نامية من وباء ما، أو مجموعة من الباحثين الذين يستطيعون بقدرات مقتصرة على الغرد الغربي أن ينقنوا كوكب الأرض من هجوم النيازك الضالة، وتطور الأمر إلى حد ظهور مخلوقات فضائية في بعض الأفلام وتستسلم كل شعوب الأرض إلا هم يقفون للتحدي والمواجهة وبالقطع ينجحون في هذا، كل هذا في إطار حماسي إيجابي يشعل ثورة الإيجابية المتقدة في نفوس الشاهدين.

من هنا يظهر الفارق الحضاري بين المجتمعات الغربية والعربية وهو فقط النقطة فوق حرف الـ "ع" تلك النقطة هي نقطة الإيجابية فقط، فمن المعروف للجميع أن مجتمعاتنا الشرقية عموماً تتميز بطاقة بشرية هائلة ولكنها انطفات لعدم وجود الأفكار الإيجابية التي تبرز القدرات للسطح وتحقق الإنجازات والنجاح.

وفي إحدى المؤتمرات التي تتعلق بعالم المال والأعمال ودور الدول النامية للحاق بهذا الركب الاقتصادي المتسارع، فوجئت بأحد علماء الاقتصاد المصريين السلبية الوسيلة الوسيلة الأولى

يقدم ورقة بحث عن الاستثمار الآمن للرأس مال العاطفي!! وشرح وافو لنظريته، كذلك ظهر الحديث عن الاستثمار البشري وأنه هو الاتجاه للمستقبل.

ولله الحمد فإن هذه الاتجاهات الحديثة تبرز لنا بارقة من الأمل في طريق النهضة وتدعم ما ندعو له داخل صفحات هذا الكتاب عن تنمية التفكير الإيجابي والدعوة للاستثمار البشري قبل الاستثمار المالي والاقتصادي.

#### 2- التركيز على التجارب الفاشلة:

فالشاب العربي ينشأ في بيئة ويحاط به كل التجارب الفاشلة التي صر بها الآخرين، هذا بالإضافة إلى أن عقله لا يتوقف عن التفكير في تلك التجارب، وقد يمر أيضاً ببعض التجارب الفاشلة نتيجة عدم ثقته الكاملة في قدرته على النجاح، فما يكون منه إلا الاستسلام ويعمل على نشر أفكار السلبية المكتسبة دون أن يدري.

من المعروف أن الأفكار تنتشر من نفس نوعها، وعليه فمادام الإنسان قد تشبع بالأفكار السلبية، يترك نفسه عبداً لأفكاره التي تشبط همته وتجعله يرى العالم من المنظور الأسود.

وعليه يجب عدم الاستسلام أبداً لتلك الأفكار، وعلى كل من يريد النجاح أن يستجمع من ذاكرته ومن الراجع المختلفة قصص الناجحين ويسرى فيها كيف كانوا على قدر راشع من الإيجابية والأمل فكان من الضروري أن الوسيلك الأولى السلبية

ينجحوا ويحققوا ما فشل هو فيه برغم أن إمكانياته المقلية قد تكون أعلى من الكثير منهم.

#### 3- توجيه الرسائل الإيجابية بطريقة خاطئة:

في إحدى ندواتي بجامعة الإسكندرية كنت ألقي محاضرة عن فن القيادة الفعالة والتأثير في الآخرين، وساقني الحديث للكلام عن الأفكار الإيجابية ودورها في تحقيق نجاح الفرد والمجتمع.

وبعد الندوة بصوالي عشرة أيام فوجئت بأحد الشباب يتصل بي ويخبرني أنه اقتنع بكلامي عن الإيجابية ولكن نظريتي فشلت في جعله يغير مفهومه عن الحياة أو يحتق أي نجاح يذكر.

فقابلته وسألته عن قصته فقال لي: "أنني طالب بكلية كذا، ومشكلتي الرئيسية أنني لا استطيع التركيز في الاستذكار مدة تكفي لتحصيل المادة العلمية، خصوصاً أن كليتي نظرية وتحتاج لوقت طويل للمذاكرة، ورسبت سنة وها انا أعيدها للمرة الثانية، وبعد الندوة فكرت أنني لو تبنيت التفكير الإيجابي لنجحت في محو الإحباط الذي يمنعني من المكوث فترة كافية للاستذكار، فقلت لم لا أجرب التفكير الإيجابي ففعلت ولكن مثل كل مرة هاجمني الإحباط بشراسة لدرجة منعتني من استكمال المذاكرة حتى أن الفترة التي كنت أمكثها للمذاكرة قد قلت بعد تجربتي لطريقتك التي تروح لها".

السلبية الوسيلة الأول

سألته عن كيفية تطبيق التفكير الإيجابي فقال: "ظللت أردد لنفسي عبارة [أنني لن أمل من المذاكرة، ولن أقوم مبكراً، ولن أصاب بالإحباط].

هنا احتوى كلام هذا الطالب على عدة أخطاء وضحتها له:

أولاً: هو لم يقتنع بالتفكير الإيجابي ولكنه قرر فقط أن يجرب دون إيمان صادق بقدرة التفكير الإيجابي على جعله ينجح في مبتغاه، وثانهاً: أنه لم يوجه إلى ذاته رسائل إيجابية لم يوجه رسائل ضد السلبية والفرق كبير سنعرفه عند التعرض لطرق التفكير الإيجابي.

هنا يبدو للوهلة الأولى أن هذا الطالب استخدم التفكير الإيجابي وهذا غير حقيقي، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى لو كان قد طبق التفكير الإيجابي بشكل سليم ولم يؤت ثماره من المرة الأولى فهذا أمر طبيعي.

فما أريد قوله هنا هو أن التفكير الإيجابي والتنمية البشرية عموماً ليسوا سحراً يفير الحياة في لحظة، إن علماء النفس يقدرون أن تغيير عادة واحدة فقط في الإنسان تحتاج إلى 21 يوم من العمل المتواصل والتركيـز الشديد، فلابـد من التحلي بالصبر والجلد وعدم اليأس حتى نصل للسعادة والنجاح في حياتنا.

الوسيلت الأولى السلبية 35

#### 4- استنباط رسائل سلبية جديدة:

هناك قاعدة في علم النفس تقول أن الكل أكبر من مجموع أجزاءه، وهنا يختلف علم النفس عن علم الرياضيات مثلاً، والسبب هنا هو القدرة الإبداعية التي خلق الله عز وجل بها عقل الإنسان.

فكل فكرة تلج إلى عقلك تتفاعل مع غيرها من الأفكار وتمتزج بها كذلك، ويكون الناتج عدد لا نهائي من الأفكار المستحدثة التي لم تخطر على بالك من قبل.

والدليل على ذلك — كما دلل الدكتور إبراهيم الفقي — أن الإنسان ينطق يومياً عدداً جديداً من الكلمات والجمل والتراكيب اللغوية التي لم يلفظ بها من قبل، وهذا ناتج عن أن اللسان هو بوابة العقل للتميير وهذا يمني أن العقل يحتوي يومياً على عدداً من الأفكار الجديدة.

#### 5- قيود البيئة للحيطة:

أعتقد أن هذه النقطة واضحة وجلية، فكيف نجد شاباً يستطيع تطبيق نظريات الطاقة الإيجابية في بيئة تجمل كل تركيزه على مشكلات حياته اليومية؟؟! إنه بالطبع سيخبريك أنه سيواجه عاصفة من السخرية والنقد اللاذع لعدم اهتمامه بمشكلاته. السلبية الوسيلة الوسيلة الأولى

هنا قام المجتمع بتقييد حربة هذا الفرد في النجاح، ولم يدرك أن نجاحه في مواجهة مشكلات حياته اليومية إنما يمكن مواجهته أيضاً بأنماط التفكير الإيجابي.

وتكمن خطورة هذه النقطة في عجز الأفراد عن إدراك أنهم يستسلمون لقيود البيئة المحيطة التي تجعل من نهضة المجتمع حلماً صعب المنال، وأيضاً فإن البيئة المحيطة لا تؤثر على فرد واحد وإنما على مثات ولريما آلاف الأفراد الذين تضمهم نفس البيئة.

وعليه يجب على الإنسان الإيجابي أن يكون على قدر من القوة النفسية الكافية التي تمكنه من إقناع من حوله بالإيجابية وتطبيقها، أو على أقل تقدير ألا يدع نفسه عبداً للظروف المحيطة به، ويكون هو عامل التغيير لا عامل التأثر.

وكما ذكرت آنفاً، لن تتأتى هذه القدرة أبداً لفرد ترك نفسه لتيارات الإحباط والقلق والتوتر، وصمم لنفسه قوالب جاهزة من الحجج والأعددار والاستعطافات التي لا تسمن ولا تغني اللهم إلا في تبرير الفشل لمن هم مثله ممن سلكوا الفشل كطريق للحياة البائسة.

بل يجب على كل فرد منا أن يدرك تمام الإدراك أن الله سبحانه وتعالى قد خلقه لأهداف محددة، وهي التعبد وتعمير الأرض، فيجب أن تكون على قدر السؤولية.

الوسيلة الأولى

#### 6- عشوائية التخطيط:

"سيب الملك للمالك .... الغيب عند الله .... إحنا ولاد النهاردة وملناش دعوة ببكرة".

وتناسى أن يكمل الآية ليعلم أن الصلاة منهية عن السكير وأن تفسيرها يقول أن الخمر حرام وليس الصلاة نفسها.

فبالطبع أن الملك لله وحده لا إله إلا هو، ومن الإيمان أن نوقن أن النيب عند الله، ولكن هل هذا يعنى ألا يخطط الإنسان لحياته القادمة ١٩٤٩! السلبية الوسيلة الأولى

عجباً فلم إذن قال النبي صلى الله عليه وسلم: "اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدّ" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

فلو كان الغد ملكاً لله ككل ما في السماوات والأرض، فقد تـرك لنـا الله تمال السعي والتخطيط لهذا الغد حتى نعمل ما علينا عمله وحتى تنطبق علينـا الآية الكريمة التي تقول: "إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً".

والآن نكون قد وصلنا لختام الوسيلة الأولى التي توضح مفهوم السلبية وخطرها على الفرد والمجتمع، وكذا وضحت في هذه الوسيلة أسباب انتشار السلبية.

وأظن أننا الآن متفقون جميعاً على الخطر الداهم الذي يحيط بنا من جراء انتشار الأفكار السلبية في عقولنا واحتلال تلك الأفكار لمحيط حياتنا وكيف أنها تغلف مستقبلنا بغموض مخيف حول ما ينتظرنا هناك في المستقبل.

وأضحى من الجليّ أن نكون يداً واحدة على استعداد كامل لتعلم طرق التفكير التي تحكم عقلنا حتى يتسنى لنا تعديلها ووضع فلاتر قُوية على العقول بحيث تمنع دخول الأفكار السلبية الهدامة إلى عقولنا وتسمح بمرور الأفكار الإيجابية فقط إلى أذهاننا على أمل أن يكون هذا الطريق هو أمل نهضتك أنت كفرد تبحث عن نجاحك وسعادتك في الحياة، وكذا هي طريق النهضة للمجتمع ككل الذي هو كراً أكبر من مجموع أجزاءه.



الوسيلة الثانية ديناميكية التفكير

كيف تمر الأفكار في عقولنا وكيف تتم معالجتها في إحدى المرات كنت مسافراً لحضور إحدى الدورات التدريبية بالقاهرة وبصحبتي صديق ونسافر في سيارته الخاصة، وبينما نحن سائرون وجدنا سيارة معطلة على جانب الطريق وقائد السيارة يشير لكل السيارات المارة على أمل أن يساعده أحدهم في إصلاحها خصوصاً أن المنطقة قاحلة صحراوية.

توقفنا له لأن صديقي كان على دراية ببعض الأمور الميكانيكية اللازمة لإصلاح الأعطال البسيطة بالسيارات.

شكرنا قائد السيارة على توقفنا وشرع صديقي في الكشف والإصلاح، ووقفنا أنا وقائد السيارة نتجاذب أطراف الحديث فسألته عن مهنته فقال أنه تخرج في إحدى المعاهد الفنية وتخصصه ميكانيكا السيارات!!! فاستغربت بشدة كيف أنه متخصص في ميكانيكا السيارات وبعجـز عـن إصـلاح سـيارته الخاصة؟؟!!

رد ببساطة وقال أن المعهد الذي انخرط فيه اعتمد على الدراسة النظرية وأنه لم يتعلم فعلاً مم تتكون السيارة من الداخل ولا كيف تعمل وبالتالي كيف يتعلم إصلاحها، ودلل على كلامه بقوله أنه لا يعمل في هذا المجال ولكنه يعمل كمندوب مبيعات في إحدى الشركات!!.

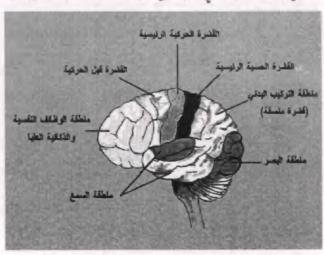
# دينامركية التفكير الوسيلة الثانية

هذه القصة توضح ببساطة الغرض من هذه الوسيلة؛ حيث أننا لا يمكننا أن نغير من عقولنا ما لم نتعلم سوياً كيف يعمل هذا العقل الجبار، لأن السبيل الأول لتعليم الإصلاح هو تعلم كيفية العمل نفسه.

لذا سار نهج هذه الوسيلة في توضيح ديناميكية التفكير وكيف تدخل الأفكار إلى عقولنا وكيف يتم انتشارها وتعميمها.

وكذلك حاولت في هذه الوسيلة التفريق بين مفهومي العقل الواعي والعقل الباطن لأن لكل منهما قوانينه وقواعده الخاصة، واعتمدت في هذا الشرح بشكل رئيسي على المنهج المعتمد للبرمجة اللغوية العصبية.

في البداية دعونا نلقى نظرة على تكوين العقل بشكل مبسط ويسير:



43

نجد هنا أن العقل يحتوي على أماكن لوظائف أساسية للإنسان مثـل منطقة البصر ومنطقة السمع ومنطقة إصدار الأوامر الحركية وغيرها.

ولكن ما سنوليه الاهتمام البالغ هي المنطقة المشار إليها بمنطقة الوظائف النفسية والذكائية العليا، لأنه هنا تدور كل أفكار الإنسان وتتم معالجتها، وهنا يتم التفكير بمعناه الشائع عند عموم الناس.

هنا تظهر الذاكرة، ويظهر العقل الواعي ووظائف العقل الباطن وتبدأ مراحل تخزين الأفكار ومعالجتها والإيمان بها أو نسيانها بعد ذلك.

وقد تجلت قدرة الخالق عز وجل في خلقه لهذا العقل الصغير في الحجم والكبير في الإمكانيات عندما ظهرت الدراسات الحديثة التي تثبت أن كهرباء العقل المنتجة في دقيقة واحدة تعادل الكهرباء الكافية لإنارة غرفة كاملة لفترة من الزمن، كذلك دلت دراسات أخرى على أن عدد أجهزة الكمبيوتر التي تستطيع القيام بوظائف العقل المختلفة في دقيقة واحدة يجب أن تكون بحجم نيويورك بالكامل!!

بعد هذه المقدمة الطويلة يجب أن نشرع حالاً في الخوض في ديناميكية التفكير وما هي دورة حياة الفكرة في عقلك.

في البداية يولد الإنسان وعقله مفتوح لكل الأفكار وليس لديه أية أفكار
 أو أحكام مسبقة صوب أي شيء في الحياة، ويبدأ تشكيل أفكاره عن طريق

الوسيلة الثانية

الوالدين، ثم يتطور الأمر إلى المحيط العائلي والاجتماعي والأصدقاء بعد ذلك، ويبدأ دور المدرسة والأصدقاء، ويصاحبها دور وسائل الإعلام كما وضحنا آنفاً، ويتم مزج كل الأفكار التي زُرعت داخل المقل لينتج القرد كما هائلاً من الأفكار غير المسبوقة سواء سلبية أو إيجابية، وتصل تلك الأفكار في بعض الدراسات إلى 50 ألف فكرة جديدة يومياً!!.

## العقل عبارة عن حاسب آلي إعجازي:

ما يحدث في العقل لتبني تلك الأفكار من حيث المبدأ يتم تشبيهه بالقرص الصلب في الحاسب الآلي، حيث تقوم الخبرة الكتسبة بإبراز انفعال ما لأول مرة بالعقل، هذا الانفعال يخلق لنفسه مكاناً مثل المجلدات Folders في العقل، ويسمى هذا المجلد باسم الانفعال كالخوف مثلاً، وكل الخبرات المتعلقة بنفس الانفعال يتم تسجيلها على هيئة ملفات داخل نفس المجلد، وكلما زاد بنفس الانفعال يتم تسجيلها على هيئة ملفات داخل نفس المجلد، وكلما زاد بلغور أو الانفعال كلما زاد ربط صفة الشعور بالشخص ذاته.

مثال عملي: لو فرضنا أن أحد الأفراد تعرض لتجربة تخويف من كلب أثناء طفولته يقوم الشعور بخلق مجلد الخوف داخل العقل، وبعدها تعرض لتجربة الخوف من الارتفاعات فيزيد المجلد ملفاً، ثم ملف الخوف من الفشران الوسيلة الثانية التفكير

مثلاً، ثم ملف الخوف من الستقبل، وهكذا تزيد كمية اللفات حتى تسيطر على الشخص فيبدأ المحيطون به بإطلاق صفة الجبان عليه.

وعليه فإن الخطوة الأولى هي التركيز الشديد على التجارب التي نصر بها ونحاول منها أن نستخلص الانفعالات الإيجابية التي تصاحب التجربة حتى يتم تسجيل التجربة داخل شعور إيجابي مما ينتج عنه نعت الفرد بالإيجابية، وبالتالي إيمانه بها واستفلاله لها دون أن يدري فيفير حياته للأفضل.

والأحد خطورة أن العقل يقوم بعملية الربط بين اللفات، حيث يقوم العقل الباطن بربط كل اللفات الموجودة داخل نفس الشعور بعضها ببعض فينتج عنها كما هائلاً من الأفكار الجديدة التي تسبب نفس الشعور، فبالنسبة للمثل السابق [الخوف] يتم ربط كل ملفات الخوف، فيقوم العقل بتطوير واستحداث أفكار أخرى جديدة مخيفة لم تكن موجودة من قبل مثل الخوف من المستقبل أو من الظلام ... إلخ.

#### علاقة الأفكار بالانفعالات:

في الحقيقة أن كل الدراسات النفسية أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن
 هناك ارتباطاً وثيقاً بين الانفعالات والأفكار، وهذا يرجع إلى أن:

كل فكرة وراءها دافع في عقلك الباطن، والدافع يعني محاولة إشباع رغبة من الرغبات، وقد تكون هذه الرغبة داخلية كالرغبة في الأكل أو الإحساس بالثقة، وقد تكون الرغبات خارجية مثل الرغبة في الظهور بعظهر لائق وغيره من الرغبات، ولا يتم تحقيق الرغبة دون مصاحبة مشاعره معه، ويبدأ العقل في البحث عن الأساليب التي تشبع رغباته، وبالتالي يستجلب انفعالاته، فلو كانت انفعالات الشخص سلبية لا يتم استدعاء أي أفكار إلا المدعمة للمشاعر السلبية.

وهنا أود أن أفتح آفاقك لما هو أكثر خطورة، حيث أن مشاعر المصاحبة لك في حياتك هي نتاج رغباتك وأفكارك، وأنت لا تدرك إلا المشاعر السلبية التي تسبب لك الضيق والإحباط، وقد ينتج عنها المرض لو زادت عن الحد المطلوب

لذا فلو كنت تعاني من مشاعر سلبية تضايقك فالحل البسيط هو أن تقتلع من ذهنك الأفكار السلبية كما سنتدرب سوياً بعد قليل، لأنك طالما كنت مقتنعاً بافكارك كما هي فمن المستحيل أن تغير من مشاعرك التي تصاحبك في كل مكان.

## حياتك من أفكارك ... فأنت القائد:

هل فكرت يوماً لم أنت منخرط في تلك الكلية بالتحديد؟ لماذا أنت موظف في هذه المؤسسة بالتحديد؟ لماذا أنت دون غيرك تعاني من الضيق دون سبب؟ لماذا تفشل علاقتك العاطفية دوماً؟ لماذا تعاني من مشكلات عديدة في البيت والعمل؟ لما لا تنجح في زيادة موازدك للطلية أو الحصول على عمل أفضل؟

الوسيلة الثانية التفكير

في الحقيقة أن إجابات كل الأسئلة السابقة وغيرها من مثيلاتها الكغير يكمن في كلمة واحدة المحكورات ، فأفكارك بالأمس هي السبب في الواقع الذي تعيشه اليوم، فأنت اخترت الكلية التي تنفم لها حتى لو قلت لي أن مجموعك هو الذي فرض عليك هذا فأقول لك عفواً، أنت من استذكر للحصول على تلك التقديرات وليس غيرك، وكذا في باقى الأسئلة.

فأنت تشبعت بأفكار سلبية جعلتك تبحث عن مؤيدات من التجارب لشاعر السلبية، فكانت النتيجة أن حققت من الفشل ما يشبع رغبتك في الشعور به !!! عجباً أيريد الإنسان لنفسه الفشل؟؟ أرد عليك بالقول نعم وارجع للعنوان السابق واقرأ ارتباط الأفكار بالانفعالات وستجد الدليل على صدق كلامي.

#### معجزة الخالق في كمال طاعة العقل الباطن:

هل قرأت القرآن يوماً؟ غالباً ما فعلت ذلك، حسناً، إن الله عز وجل عندما عرض الأمانة على الجبال والسماوات والأرض وأبت وتصدى الإنسان للأمانة، لم يفكر الكثيرون في كنه الأمانة.

لَمْ إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْسَارُ ضِ وَالْجَبَالِ فَابَيْنَ أَن يَحْمُلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ منْهَا وَحَمَلَهَا الْمَانِسَانُ الِّبَهُ كَانَ ظَلُوماً جَهُولاً} والأحزاب: 72 ديناميكية التفكير

فرسالة الأمانة من وجهة نظري المتواضعة هي خلافة الله في الأرض وتعميرها وجعل الإنسان مخيراً، فدار الجدل عن هل الإنسان مصير أم مخير؟

فرد الإمام الفزائي رحمة الله عليه وقال" أن الإنسان مخير فيما يعلم ومصير فيما لا يعلم، وبالتالي كلما زاد العلم كلما زادت الحرية في الاختيار والقرار".

#### ولكن يظل السؤال: ما هي الأمانة ذاتها؟

في الحقيقة أن الأمانة هي عبارة عن عقل الإنسان، مصدر تكريم البشر، ولكن هل ميز الله عقل الإنسان بتشريحه وتكوينه البيولوجي؟ بالقطع لا، إذن هل ميز الله عقل الإنسان بالذكاء؟ أرد أيضاً بالنفي لأنه بعض الحيوانات مثل القرد أثبتت قدرات ضعيفة في الإدراك و الذكاء.

إذن أين التكريم؟؟

أرد عليك بالقول أن تكريم الله سبحانه وتعالى لعقل الإنسان هو في كمال طاعة العقل للإنسان!!

وتعالوا نستوضح الأمر أكثر ونكشف غموضه:

هل عقل الإنسان آمر أم مأمور؟ يظهر الحق في أن العقل آمر للجسد وللأطراف وللحواس ومأمور من معتقدات الإنسان وإيمانياته، بمعني أن إيمانك بفكرة محددة يأمر العقل بتنفيذها. ويظهر التكريم الإلهي لعقل البشر بأن الله تعالى أعطى للعقل قدرة كاملة على تحقيق ما تصدقه من أفكارك.

ويقوم العقل بفعل كل ما من شأنه تدعيم الفكرة التي تؤمن بها دون وعي ولا إذن منك.

فعثلاً لو افترضنا أن مدرساً يلج للمحاضرة لأول مرة، وأثناء إعداده للمحاضرة حوصر بأفكار سلبية عن ضعف قدرته على الإلقاء وجذب انتباه الحضور، وصدق هو تلك الفكرة السلبية وآمن بها، وبدأ يرددها.

الآن تحول الأمر لاعتقاد وإيمان، فينتهي دور المقل الواعي عند هذا الحد ويأتي دور المقل الباطن، الذي لا يملك خيار سوى الطاعة والتنفيذ الكاملين لهذا المعتقد السلبي.

فيأمر العقل الباطن المن بإفراز مواد كيميائية تزيد التـوتر والاضطراب، ومن ويصدر أوامره لمراكز الذاكرة بحجب المادة العلمية التي سيلقيها هذا المدرب، ومن بده المحاضرة يقوم العقل مثلاً بإصدار أوامره لمراكز الأعصاب لإصابة صاحبه برعشة تدعو الحضور للسخرية منه، وربعا تسبب تلعثمه في الكلام، فيزيد تـدفق الدم إلى الوجنتين ليظهر الحرج، وهكذا حتى يثبت لكل الحضور أن هذا المدرب فائل في التدريب يكتبون هذا الكلام في التقييم لتصبح حقيقة واقعة.

وهنا الكمن الرئيسي لهذا الكتاب الذي بين يديك، فلو ظلت أفكارك السلبية تؤمن بها، ليس أمام عقلك الباطن سوى تدعيم تلك الخزعبلات وتحويلها لواقع في نطاق إدراكك.

لهذا لا تصدق أبداً أنك إنسان فاشل في شي؛ ما، بل اعتقد دائماً في نجاحك وفي سعادتك، وانظر دائماً للنصف المتلئ من الكوب حتى لا تسكبه، واعلم أن بك من الطاقات والقدرات ما لا تعلم عنه مثقال ذرة، وكل ما يكبت تلك القدرات بداخلك هي أفكارك السلبية.

هل تحب أن أسرد لك قصة شخصية مرت بي حالاً تثبت نظريتي؟ حسناً، حينما عزمت على نشر هذا الكتاب كانت خطة كتابته وأفكاره وتفاصيله موجودة بالكامل في عقلي وذاكرتي فقطي، ولا يوجد أي مسودات أو نسخ مكتوبة ولا بخط اليد.

وشا، الله عز وجل أن تحدث تغيرات في بعض الظروف تجبرني على كتابة هذا الكتاب بالكامل في أقل من 72 ساعة!! وهذا يعني الآتي:

🕮 لا يوجد الوقت الكافي لكتابة هذا الكتاب.

لا يمكن الاستعانة بمحترفين حاسب آلي للمساعدة لأن كل كلمات هذا الكتاب لا توجد إلا في ذهن المؤلف.

31

عدم إنجاز هذا الكتاب تعني ضياع فرصة ذهبية لنشر هذا العلم بسعر المدائم بين الشباب العربي.

كل هذه عبارة عن أفكار سلبية ربما تسبب للبعض الإحباط وقلة الثقة وربما الاكتئاب والقلق، فماذا حدث؟

طبقت كل ما جاء بهذا الكتاب ورفضت فكرة أني لا استطيع إنجازه في الوقت القليل المتبقي، وتحملت المخاطرة وأعلنت عن عزمي تعليم الكتاب في موعده.

ودليل نجاح نظريتي هو أن حضرتك تمسك الآن بضلفتي الكتاب بين يديك، وكان معدل كتابة هذا الكتاب تقريباً 45 كلمة في الدقيقة الواحدة!!.

## خطورة الأفكار هينما تتمول لعادات:

في الحقيقة أن ما سيرد خلال السطور القادمة تعلمته من أساتذتي الأجلاء من أمثال د. إبراهيم الفقي ود. عنتر سليمان وبعض المراجع الأجنبية لستيفن كوفي العالم الجليل.

يبدأ الأمر بالفكرة كما ذكرنا فيقوم المقل بتسجيلها في الـذاكرة المؤقتـة الموجودة داخله، وبعدها يقوم بالبحث عن أسانيد في ذاكرته أو في عالمـه المحـيط لتلك الفكرة، فإذا فشل في الوصول لأنسانيد لتلك الفكرة يلفظهـا ويحـذفها من الذاكرة المؤقتة، وإذا وجد مؤيدات لفكرته، يتم تحويلها للذاكرة الدائمة عن طريق التخزين.

ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد بل يحدث أمران آخران هما:

- 🚨 يقوم العقل الباطن بإنجاح تلك الفكرة بكل الطرق المكنة.
- يبدأ العقل الباطن في جعلك تمارس تلك الفكرة، بل
   وتنشرها في محيطك الاجتماعى.

وقطعاً عندما تتحول الفكرة للتنفيذ على أرض الواقع يتحـول الأمـر مـن فكرة إلى سلوك.

والسلوك في أول الأمر يكون عليه تركيزاً من العقل، فتصبح لديك القدرة على تعديله لأفضل وضع ممكن حتى لو كان سلبياً فتزيد السلبية، وعندما تعتاد على هذا السلوك وتفعله دون وعي منك يتحول من خانة السلوك إلى خانة العادة.

والعادة هي أخطر المؤثرات على حياتك على الإطلاق، لأن العادة لو كانت سلبية يكون من الصعوبة بمكان تغييرها إلا بمجهود وافر منك أنت وإيمان لأم سضرورة تغييرها، لهذا لا تنجح الأفكار الإيجابية التي تبدأ بالرغبة في التجريب والمحاولة.

وليظهر الفارق بين السلوك والعادة دعنا نضرب مثلاً:

أي فرد مننا عندما يتعلم قيادة السيارة، ويبدأ يقودها بعفرده ماذا يحدث له؟

يكون لديه تركيز تام على حركات القيادة، وعندما يخطئ يكون لديه تركيز كامل لتعديل سلوكه ليقود السيارة بطريقة صحيحة.

وبعد فترة من الزمن تجد نفس الشخص يقود نفس السيارة دون وعي منه، فكثيراً ما نجد أشخاصاً يقولون: "استولى الأمر على فكري لدرجة أني قدت سيارتي لمسافة طويلة دون أن أدري كيف قدتها" ألا توافقني على صحة هذا الثار؟

والآن، بعد أن أدركنا خطورة التفكير تبق لنا أن نوضح

## الفارق بين العقل الواعي والعقل الباطن:

### العقل الواعي:

- يعي ما يعدت الآن: ويدركه فيقوم بدور النفذ الذي من خلاله تدخل
   الأفكار للمقل الباطن.
- يتعامل مع شيء واهد في وقعت بعيضه: فلا يستطيع العقل
   الواعي التركيز على أكثر من شيء واحد في الوقت الواحد.
- يفكر بطريقة متتابعة [1 ، 2 ، 3 الغ]: فيرتب أولوباته بحسب رغباتك.

ديناميكية التفكير الوسيلة الثانية

منطقي ومحلل: وفيه تدور أمور حـل المشكلات والتفكير الرياضي
 المتتابع.

- متكلم: هو ما يبرمج لسانك للتعبير عن أفكاره ومشاعره.
- تركيزه محدود: يستوعب [7 + أو- 2] معلومة في وقت بعينه.
- يبومج العقل الباطن: هذا لأنه كما ذكرنا هو المنفذ الوحيد لبرمجة
   المقل الباطن ونافذته على العالم الخارجي.

## العقل الباطن:

- لا يعي الأشياء ويتعامل مع كل شيء في نفس الموقت: هذا
   لأن إدراكه رائع وموسوعي، يمكنه استيعاب أي كمية من المعلومات في
   نفس الوقت.
- يفكر بطريقة تلقائية ويربط معلومات جديدة بسهولة: بل ويستنتج منها أفكار أخرى جديدة تصل إلى 50 ألف فكرة يومياً.
- صاعت: فهو يعبر عن نفسه بتصرفات ومخاوفك أو شجاعتك،
   بحزنك أو بفرحك.... إلخ.
- قدراته لا معدودة ويستطيع استيعاب 2 مليار معلومة في المانية: وقد يكون من الصعوبة تصديق هذه المعلومة رغم حقيقتها

والسبب هنا هو أن العقل الواعي لا يعي نفس النسبة وبالتالي أنت الآن تقرأ بعقلك الواعى فلا تستطيع إدراك درجة استيعاب العقل الباطن.

- يقوم بتفرين جميع المعلومات: نظراً لحكمة الله تعالى في جمل
   العقل الباطن يخزن كل العلومات والخبرات التي تصر به من لحظة
   الميلاد حتى الوفاة، كل ما تحتاجه أن تقع في الموقف الذي يستغز
   العقل الباطن ويهيئ الجو المناسب لإخراج تلك العلومات.
- يتحكم في كل تعركات الجسم الداخلية والفارجية: وذلك
   للتعبير عن الأفكار الختزنة بداخله، ولإشباع الانفعالات الرتبطة بهذه
   الأفكار.
- لا يجيد التفريق بين الواقع والأوهام: لأنه مادام العقل الواعي قد مرر الفكرة أو الشعور للعقل الباطن سيتعامل معها على أنها حقيقة واقعة، وهذا يبرر سلوك المرضى النفسيين ومرضى الهلاوس والسكارى حينما يتصرفون بغرابة مثل أن أحدهم يسير في طريق جاف ويتحاشى المياه، هو يرى المياه أمراً واقعاً لأن عقله الواعي مرر له هذه الفكرة على أنها حقيقة، وكذلك من لديه عجز أو قصور في إحدى الحواس.

وعلى الرغم من القدرات المحدودة للعقل الواعي فإنه هو الذي يقوم ببرمجة العقل اللاواعي الذي لا يعي الأشياء ولكنه يتصرف فقط عل حسب برمجته. وعلى هذا فإن العقل الواعي هو الذي يحدد اتجاهات العقل الباطن من حيث الأفكار والاتجاه صوب السلبية أو الإيجابية.

فهو يقوم هنا بدور مقود السيارة، من حيث أنها صغيرة في الحجم مقارنةً بالسيارة ولكنها تتحكم في اتجاهات السيارة.

فلو حدث أن ردد شخص لنفسه أنه يخاف من مواجهة الجمهور وصاحبها النفعال الخوف فسيقوم العقل اللاواعي ببرمجة هذه الفكرة والإيمان بها ثم يخرج هذه البرمجة في الوقت المناسب لكي يمنع هذا الشخص من إلقاء المحاضرات، ويستمر على هذا المنوال إلى أن يقرر هذا الشخص أن يتخلص من خوفه ويعالج منه فيبدأ العقل الواعي في برمجة العقل اللاواعي ببرمجة جديدة تمكن الشخص من الوقوف بثبات في مواجهة الجمهور.

إذن فعليك أنت كراغب في النجاح أن تبدأ بتغيير البرمجة السلبية التي تسبب لك أحاسيس سلبية، وتلاحظ ما تقوله لنفسك قبل أن يبرمج ذلك في عقلك اللاواعي، وأيضاً عليك أن تلاحظ ما يقوله لك الآخرين من آراء قد تتمبب في برمجتك بطريقة سلبية.

هذا بالنسبة لديناميكية التفكير، ألا تجد معي عزيزي القارئ أنه أصبح من الأهمية بمكان أن نتدارك ما فاتنا من علوم العقل والتفكير، وأن نصحح مفاهيمنا البالية حول التفكير وما أصابنا منه من إحباط وهم وضيق واكتثاب؟؟. أريدك أن تسأل نفسك سؤالاً بسيطاً: ماذا سيحدث لك لو طبقت

مفاهيم التفكير الإيجابي؟

هل هناك أضرار تعود عليك؟ بالقطع لا، حسناً، ماذا لو طبقت التفكير الإيجابي ووجدت أن حياتك لم تتغير كثيراً.

مبدأياً أعتقد أن هذا الأمر صعب الحدوث، ولكن لو افترضـنا حدوثـه، المناه أنك لم تطبق مبادئ التفكير الإيجابي بشكل سليم.

وحتى لو افترضنا خيالاً مطلقاً أنك طبقت مبادئ التفكير الإيجابي ولم تتغير حياتك للأفضل: هل خسرت شيئاً؟ بالقطم لا، على الأقل فزت بمعرفتك لقدراتك الباطنة الكامنة التي لا تعلم عنها شيئاً.

وإليك في المناوين القادمة مقارنة بين ما سيحدث لك في حالة ما طبقت التفكير الإيجابي أو لم تطبقه:

# لو لم اهتم بالتفكير الإيجابي وتركت نفسي للسلبية ماذا سيعدث لي؟

ديناميكية التفكير

- تقييمي الذاتي محبط: هذا لأنك بعد استسلامك للسلبية ستعدد بين الحين والآخر للنظر إلى نفسك وتقيس نجاحك وتقيم عملك وحياتك، ستجد أنك قد حققت إنجازات عظيمة في مضامير الفشل، وحققت فشلاً كان من المستحيل تحقيقه لولا فضل السلبية.
- صداً يعلو إمكانياتك: ففي كل فكرة سلبية جديدة تُخترن في عقلك الباطن، يتم كساء قدرة أخرى من قدراتك بالصدأ والنسيان، وهكذا بالتدريج حتى تصبح بلا قدرات ولا إمكانيات، اللهم إلا قدرتك على استعطاف الناس ولوم الأقدار.
- احتقار الذات: بسبب السلبية المنتشرة بين ربوع عقلك، تجد ذاتك لا تستحق الخير الذي تعيش فيه، فمثلاً لو ظهرت لك فرص جديدة في الحياة، تُصيب نفسك بالإحباط، وتحيط نفسك بأوهام المشكلات، وتكون كيشوت الذي قاتل طواحين الهواء على أنهم مردة وشياطين، حتى تضيع الفرصة منك، وتجد المديدون من حولك ينجحون بالإيجابية لأنهم أجادوا استغلال أشباه وأنصاف الفرص، وليس فرصاً كاملة كالتي أهدرتها.

كل ما لا استطيعه لا يعنيني: تغزوك السلبية أكثر فأكثر، وتفقد قدراتك رويداً رويداً وتصادفك فرص أنت مقتنع بعدم استحقاقك لها، ويتطور الأمر لللامبالاة بتلك الفرص من الأصل، حيث تقنع ذاتك أن تلك الفرص لا تمثل لك أي أهمية، وتصبح حياتك كلها عبارة عن مجموعة من المهام غير الضرورية، التي حتى لو أجبرك أحدهم على إنجازها لفعلت وأنت في شدة المرارة.

ديناميكية التفكير

المعاناتك للعلاوس السلبية: الإنسان الإيجابي يبرى في كل يوم جديد فرصة جديدة للإنجاز، وفي كل مشكلة يصادفها فرصة جديدة لاكتساب الخبرات والتعلم، ولكن الإنسان السلبي يعاني من عدم اتخاذ قرارات إيجابية لأنه لا يفكر إلا في المشكلات التي ستنتج عن قراراته واختياراته، ولهذا فالإنسان السلبي لا يطبق الآية الكريمة التي تقول: {وَقُلُ اعْمَلُوا لَ فَسَيْرَى اللَّهُ عَمَلُكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُوْمُنُونَ وَسَتُرَدُونَ اللِّسِي عَالِمِ السَّهَادَةَ فَيُنَبِّبُكُم مِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ } [التوبة: عَالِمِ اللَّهُ عَلَيْ اللَّهُ عَلَيْ إِلَا اللَّهِ عَلَيْ اللَّهُ عَلَيْكُمْ عَلَيْ اللَّهُ عَلَيْكُمْ عَلَيْ اللَّهُ عَلَيْكُمْ عَلَيْ اللَّهُ عَلَيْ اللَّهُ عَلَيْكُمْ عَلَيْ اللَّهُ عَلَيْكُمْ عَلَيْكُمْ عَلَيْكُمْ عَلَيْكُمْ عَلَيْ اللَّهُ عَلَيْكُمْ عَلَيْكُونُ الْعُلِيْكُمُ عَلَيْكُمْ عَلَيْكُمْ عَلَيْكُمْ عَلَيْكُمْ عَا

المائة أحكام مسبقة على العالم: وفيها يقوم الشخص ذي الميول السلبية بالحكم مسبقاً على أي قضية أو رأي يُطلب منه، وهذه تعتبر قمة الهرم

السلبي، لأن هذا الشخص يرى في كل فرصة مشكلة جديدة، ويرفض المضي قُدماً في حياته لخوفه من المجهول والحكم على كل الأسور دون تجريتها، أو حتى قياس تجارب الآخرين لاستنتاج النتائج الصحيحة، ولكنه يحكم لأجل الحكم ولأجل عدم الخوض.

ديناميكية التفكير

وخطورة الأحكام السبقة أنها تجعل الفرد يسرفض فكسرة ما دون حتى مناقشتها، وبهذا قد يتجه لظلم غيره لو كان آمراً أو ذا سلطة، وأيضاً قد يفوت على نفسه فرصة أو فرصاً قد يكون من العسير تكرارها.

الذي يعيل الحكم على كل الأحهو: يطنى على الإنسان السلبي التنكير الذي يعيل الحكم على كل الأحور بنظرية المؤامرة Conspiracy الذي يعيل للحكم على كل الأحور بنظرية المؤامرة وخبشاً من الغير أو تنافس غير شريف، وأن الآخرين يصبون جمل تركيزهم على تدميره، واكتساح حياته وتخريبها، ويبدأ في الشعور بعدم الارتياح والقدرة على التواصل مع الآخرين، فيضطر للانعزال بالتدريج عن العالم الخارجي، كل هذا ينتج عن سوه ظنه بالناس ﴿ لَيَا اللَّهُمّ اللَّذِينَ آمنُوا الجَتَنبُوا كُثيراً مَن الظّن الرّب المُقدل الجَمَاسُوا وَلَتَ المُقَالِ المُتَنبُوا كُثيراً مَن الظّن الرّب مُعَضاً المُعن الظّن الرّب وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَتَ المُقَالِ المُتَابِع مَنيَا اللَّهُمْ النّبِينَ المُعَمَ الْحَدِيهِ مَنيَا اللَّهُمْ النّبِينَ الْمُعَمِ الْحَدِيهِ مَنيَا اللَّهُمْ النّبِينَ الْمُعَمَ الْحَدِيهِ مَنيَا اللّهِ مَنيَا اللّهِ مُعَنالًا اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهِ اللّهُ اللّه

فَكَرِ هِٰتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَرَّابٌ رَّحِيمٌ} [الحجرات: 12]

ترك الأخرين يحكمون عليك وتأثير حكمهم عليك: من حيث البدأ
يجب على كل إنسان أن يستمع لآراء الآخرين فيه، ثم يقوم بفحص تلك
الآراء والتقييمات، وإزالة التقييمات التي قيلت كنتيجة لثار شخصي مثلاً،
والإبقاء على الآراء المحايدة الواقعية حتى يستغلها الإنسان لتطوير ذات،
ولكن الإنسان الذي يعيل للسلبية يترك الناس يحكمون عليه وياخذ كل تلك
التقييمات كأفكار سلبية جديدة يتم إدراجها داخل العقل الباطن، فيقوم
العقل الباطن بالبحث عن الأسانيد والمدعمات والمؤيدات لتلك الفكرة
المسلبية الجديدة [تقييم الآخرين] وسيجد بالقطع مؤيدات من خبراته
السابقة تثبت هذه الآراء، فيؤمن بها، ويتحول الأمر لسلوك يمارسه
الشخص في حياته اليومية، فيمارس تلك الميوب الجديدة، وبعد فترة من
الفارسة السلوكية يتحول السلوك إلى عادة، عند هذا الحد تزيد درجة سلبية
الفرد بشكل كبير، وتزداد حالته تعقيداً.

النقد الدائم وعدم رؤية الأمور الإيجابية: وهنا يعاني الغرد من عدم رغبة الآخرين في أن يعرف أي معلومات عنهم أو عن ظروفهم، لأنه بالتأكيد سوف يهاجمهم، هذا لأن الإنسان المائل للسلبية يدى أخطاء الأمور قبل الوسيلة الثانية

معيزاتها، ويرى المشكلات ولا يرى الحلول، فهو ناقد بارع، ولكنه ناقد هدام لأنه لا يقدم الحلول، ولو قدمها فهو لا يقدم إلا حلول خيالية غالباً لا يمكن تحقيقها على أرض الواقع، مما يجعل الآخرون ينغرون منه دائماً، ولا يميلون أن يعلم عن أمورهم شيئاً.

السلبي لا يقارن نفسه إلا بعن هم دون هفه: وهذه النقطة تعتبر بديهية تعاماً، حيث أن الإنسان السلبي كسائر البشر يحب أن يشعر بالفخر ويبحث عن الرضا، فأين يجد الرضا لو قارن نفسه بمن هو أنجح منه وأفضل؟ فقطماً يقوم بعقارضة نفسه بمن هم دون منه لكي يشعر بمدى نجاحه، ولكن الإنسان الإيجابي دائماً ما يشعر بالرضا نابعاً من ذاته لأنه

الوسيلة الثانية

يقدر نفسه حق قدرها ويعلم أنه يتعب، ويقارن نفسه بمن هم أفضل وأنجح ويتخذ منهم نماذج لينمذج نفسه على مميزاتهم Modeling ، فالمقارئة الني يقوم بها الإنسان الإيجابي الغرض من وراءها هو التطوير والتحسين، وليس البحث عن شعور الرضا.

السلبي يعيش في كؤكب الأمنيات: في لحظة بمينها يوقن الإنسان السلبي إلى أي مدى دمر حياته بيده، ويثق حقاً أن من هم مثله لا مكان لهم على ظهر هذا الكوكب، فيطير في مركبته الفضائية الخاصة إلى كوكب آخر هو كوكب الأمنيات، فكلما تحدثه تجده يتحدث عن أهداف وأحلام ورغبات لم يفعل أدنى مجهود أو طاقة في تحقيقها، اللهم إلا طاقته اللغوية وإهلاك حياله الموتية في التعبير عن تلك الأحلام، وتجده يقضي وقتاً طويلاً من الليل غارقاً في أحلام اليقظة حتى يشمر ببعض الرضا فيستطيع النوم المعيق، وعلى المكس فالإنسان الإيجابي يضع أحلامه وتحتها من الخطط ما يتيح له التنفيذ.

وعلى جانب آخر مـاذا ستستفيد لـو لجـأت للتفكير الإيجـابي، بالقطع سوف تتجنب كل العيوب السابقة وتحصل على مـضادها مـن الإيجابية، ولكن يزيد عليها الآتي: ☐ الأفكار الإيجابية تمصو المسلبية: فهما ضدان لا يتقابلان، ولو بدأت الأفكار الإيجابية في الرجوع لقواعدها الطبيعية في عقلك، فسوف تنشل محاولات الأفكار والانفعالات السلبية من النيل منك.

ديناميكية التفكير

- التدريج في الوصول لأهدافك، فالإنسان الإيجابي يستطيع أن يضع أهدافه ومن تحتها خطط للتنفيذ، ويستطيع كذلك أن يتدرج في تنفيذ تلك الأهداف رويداً رويداً حتى يستطيع في النهاية الوصول لبتغاه النهائي.
- الأفكار الإيجابية تسمح بالتعديل والتطوير: حيث أن الإنسان الإيجابي بحكم تفكيره المتميز، يضع في حسبانه العواشق التي قد تصادف تحقيق طوحاته، ويخطط للبدائل التي تمكنه من الوصول لأعدافه أو حتى لأعداف أخرى بديلة ترضيه، وكذلك تمكنه أفكاره الإيجابية من الاستماع للنقد البناء بما يسمح له كل فترة بمراجعة أفكاره وغربلتها والتفريق بين الغث والسمين فيها، ويعمل على تحسينها وتطويرها طوال الوقت بما يتلاثم مع أهدافه وأخلاقياته ومعتقداته، ليصل في النهاية إلى النموذج الأمثل في حياته، مما يكون له

أعظم الأثر في تحقيق التوازن والنجاح والسعادة في مختلف جوانب

65

البرمجة اللغوية العصبية يعلم جيداً مبدأ النفذجة Modeling وهو البرمجة اللغوية العصبية يعلم جيداً مبدأ النفذجة Modeling وهو ما يعني أن الإنسان الإيجابي يعطي لنفسه رسائل إيجابية شديدة التركيز والتحديد في أمر من الأمور، ثم يضع خططه لتفعيل وتحقيق تلك الرسالة، ويأخذ من حياته نعوذجاً نجح من قبل ويستمر نجاحه في تنفيذ تلك الرسالة، ويعمد إلى تقليدها التقليد الحميد الهادف إلى الوصول لنفس الدرجة من التميز أو أكثر، ويستطيع كذلك الإنسان الإيجابي أن يصل بدرجة النمذجة إلى تطوير نموذج غير موجود في الواقع المحيط به ولكنه أفضل من كل من حوله في الواقع، ويعمد إلى تنفيذ مذا النموذج الخيالي ليصل إلى درجة تبهر كل من حوله وتحقق له كل طموحاته في الحياة.

الأفكار الإيجابية ترتبط بالشاعر الجميلة وتعفرها: إن الإنسان الإيجابي بحكم أنه يرى العالم من منظور متفتح وآمل، يرى كل ما حوله عبارة عن فرص للاستثمار الأفضل، فلا تقترب منه مشاعر الإحياط ولا القلق ولا التوتر إلا الحميد منها، ودائماً ما يشعر الإنسان

خلال رحلة الإيجابية بأنه حقق ما عليه، ويتولد لديه شعور بتقدير الذات وحب الذات دون أنانية ولا إفراط، فينتشر شعور الرضا بداخله، ويعلم أن النتائج على الله وأن السعي عليه هو، فيعمل ما عليه، وسواء كانت النتائج ترضيه أو لا، فهو يعلم علم اليقين أن هذه النتيجة من عند الله وهو مؤمن أن: ﴿ لَيُسِتَنَشِيرُ وَنَ بِنَعْمَةٌ مِّنَ اللّه وَقَضيلُ وَلَى اللّه لا يُضيعُ لَجُرَ اللّه وُمنينَ } [آل عمران : 171] وأن اللّه لا يُضيعُ لَجَرَ اللّه وُمنينَ } [التوبة : 120] وأن: { لِنِ اللّه لا يُضيعُ لَجَرَ اللّه حَسنينَ } [التوبة : 120] ويطبق المبدأ الإلهي الذي يقول: ﴿ وَاصنيرُ قَالِنَ اللّهَ لا يُضيعُ لَجَرَ الله حَسنينَ } [يوسف : الله عن يُستقي وجل أجرهم أبداً، والمحسن هو من يتملكه شعور الرحمة والإحسان، وجل أجرهم أبداً، والمحسن هو من يتملكه شعور الرحمة والإحسان، وهي من مشارع الإيجابية، وهذا دليل لا يقبل الدحض على أن

الإيجابية تقربك من الله عز وجل، وأنها الطريق الوحيد للنجاح

وتحقيق النهضة بإذن الله تعالى.

ديناميكية التفكير

الوسيلة الثانية التفكير 7

واعتقد الآن أن الوقت قد حان لنتعام سوياً طرق التفكير الإيجابي وكيفية استخدامه، وكذلك كيف تتمكن من إدراج الرسائل والأفكار والانفعالات الإيجابية لعقلك لتحل محل الأفكار والانفعالات السلبية دون تعب ولا ملل، ولكن حذار، فدورة التفكير الإيجابي ودورات التنمية البشرية عموماً ليست سحراً يغيرك بمجرد قراءة صفحات هذا الكتاب أو انتظامك لسماع محاضرات العلماء والمدربين المحترفين.

بل يجب أن تكون على مقدار من المسئولية تسمح لك بالتعاون والثقة في المعلومات القيمة التي تحصل عليها، وتمارس التدريبات الكافية التي تتكفل بتغيير حياتك للأفضل بإذن الله تعالى.



الوسيلة الثالثة تعريف التفكير الإيجابي وصفات وخصائص الإيجابيين 71 (

إذن، وبعد معرفتنا للفرق بين العقل الواعي والباطن، وجب الآن أن نعرف كيث نوجه رسائل إيمابية لعقلنا الباطن وتمريرها عبر العقل الواعي، ولا يتأتى هذا إلا عن طريق إتباع القواعد الآتية:

# 1. تجنب استفدام أدوات النفي:

لا تقل "لَنْ أَفْسُل" ولكن ردد دائماً "سوف أنجح بإذن الله" والسبب هنا هو أن المقل الباطن بما أنه لا يدرك الماني اللفظية كما ذكرنا فهو لا يفهم النفي، وبالتالي يقوم بحذف أداة النفي وإدخال الفكرة للمقل الباطن.

وعليه إذا أردت حقاً التركيز على الإيجابية تجنب استخدام أدوات النفي تماماً مع عقلك، فلم لا تفكر في النجاح بدلاً من التفكير في عدم الفشل1199.

## 2. استخدم طريقة التنفيذ الأني الفوري:

العقل الباطن لا يدرك الفارق بين المستقبل التربب والبعيد، بمعنى آخر لو أدرجت رسالة إيجابية للعقل الباطن عن تنفيذ شيء ما في المستقبل، فإن العقل الباطن سيتجاهل هذا الأمر لأنه يدرك بفضل استخدامك لصيغة المستقبل أن هذا الأمر لن يتحقق، لذا لا تتحدث بصيغة المستقبل بقدر الإمكان، ولكن استخدم دائماً فعل التنفيذ الفوري، أو ما يسمى لفوياً الزمن المضارع، فأسبغ على نفسك صفات آنية لما تتمناه في نفسك مستقبلاً.

فالشاب الذي يشكو من كونه عصبي ويفقد أعصابه بسهولة لأتفه الأسباب، لو مارس التفكير الإيجابي وقال لنفسه: "أنا شخص هادئ تماماً، وأستطيع ممارسة هذا الهدوه الآن مهما كانت الظروف" فاحتمال نجاحه في تنفيذ تلك الرسالة أعلى كثيراً معن يقول: "سوف أكون هادئاً بإذن الله بعد ذلك".

## 3. عاوم على استخدام نفس الفكرة عدة مرات:

لو راجعت صفحات الكتاب السابقة لوجدت أن الفكرة بصفة عامة يقوم عقلك الباطن بتسجيلها ثم البحث عن أسانيد ومؤيدات لها، فإن وجد تلك الأسانيد فسوف يقوم بتخزينها في الذاكرة المستديمة ويبدأ كذلك استخدامها على هيئة سلوك، والسلوك بعد برهة من الوقت يتحول لعادات، فلو مارست كل تلك الخطوات على أفكار إيجابية ستجد بعد فترة من الزمن أن تلك الفكرة الإيجابية أضحت عادة أصيلة فيك، وتتسبب دائماً في نجاحك وسعادتك، وبالتالي ستشبع رغبات راقية بداخلك، معا يحفزك ويشجعك للحصول على أفكار إيجابية أخرى لتشمر نفس الشعور الإيجابي، فتتحول تدريجياً للتفكير الإيجابي الكامل.

وأيضاً سوف تكتشف أن أفكارك السلبية القديمة تبدأ في التزايد والنمو عندما للخفل عنها، فالعادات القديمة لا تختقي بساطة، ولكنها تحتاج على الأقل إلى 21 يوماً من التركيز والمواظبة على تغييرها حتى تنجح تماماً في نسيانها وإحلال أفكار إيجابية أخرى محلها، لذا اسع دائماً أن تستبدل تلك الأفكار ومواجهتها

فور ضبطك لنفسك متلبساً تمارس أفكاراً سلبية، وما يشجعك هنا أنك ستجني ثمار جهدك، لأن الأفكار الإيجابية ستظهر تلقائياً، والتفكير البناء سيصبح جزءاً من طبيعتك، فقط ركز على الفكرة الإيجابية الجديدة ورددها لنفسك كل يوم وواظب على استخدامها، ويجب أن تتم تلك العملية بمنتهى اليقين في صدق الرسالة الإيجابية وقدرتك على تحقيقها، وإلا بقيّ هذا التدريب مجرد تحريك للشفاه لا طائل من ورائه.

## 4. إيمابية بداية ونهاية اليوم:

إن الأفكار التي تنهي بها يومك هي نفس الأفكار التي تبدأ بها اليوم الجديد، فلم لا تبدأ من اليوم وحالاً قبل النوم أن تردد لنفسك رسائل وأفكار إيجابية تكون هي آخر ما تقوله لنفسك قبل النوم، حتى تستيقظ في اليوم التالي بنفس تلك الأفكار، ويفكر فيها عقلك الباطن ويدعمها أثناء نومك فتكون في اليوم التالى حقيقة واقعة؟؟!!

والدليل على هذا أن بعض الدراسات الطبية تؤكد على أن أي مرض يصيب البشر يكون فيه المرض أفضل نسبياً بعد الاستيقاظ مباشرة من النوم إلا مرض الاكتئاب !!!، لأن المكتئب ينام وآخر ما يردده هو أفكار سلبية شديدة القتامة والسواد، فتظل تلك الأفكار تتردد في عقله الباطن وتأتي بأثرها طوال فترة نوصه لأن المقل الباطن لا يعرف النوم أو الاستيقاظ، بل يعمل بشكل مستمر دون توقف

## تعريف التفكير الإيجابي

طوال حياتك، فيستيقظ المريض في اليوم التالي وهو يعاني الأمرين سواء في حالته النفسية أو حالته الجسدية.

ولو أردت نجاحاً أكثر لاستثمار قوة التفكير الإيجابي ضف على ما سبق أنه عندما تستيقظ في صباح كل يوم، ابدأ يومك بإعادة إدراج الأفكار الإيجابية إلى عقلك، ليزيد مفعولها في عقلك الباطن، فتكون قد أنهيت يوم أمس برسائل إيجابية، وبدأت اليوم برسائل إيجابية أيضاً، فماذا تتوقع من هذا اليوم المشرق الجميل؟ أكيد منتهى الإيجابية.

وها هي بعض الأمثلة التي يمكنك أن تبدأ بها يومك في صباح كل يوم:

- 🚨 أنا هادئ تماماً اليوم مع زملائي في العمل.
- 🛄 اليوم هو يوم تحقيق بعض الإنجازات الهامة في العمل.
- التعامل معي سهل وبسيط، والكل يحب التعامل معي لابتسامتي
   الدائمة التي تعلو وجهي.

هذه فقط بعض أمثلة بسيطة، ابحث لنفسك عن رسائلك الإيجابية وطبقها على الفور، لا تتردد ولا تخجل، لن ينجح أبداً من يخجل من أحلامه.

وعندما تكون بحاجة إلى أفكار إيجابية قوية تدعمك في تحقيق أهداف محددة في غاية الأهمية بالنسبة لك، اكتب أفكارك الإيجابية بدقة واقرأها عدة مرات طوال اليوم، وعلقها على باب فرفتك مثلاً، أو فوق حافة سريرك لتراها آخر شيء يومياً قبل النوم، وتراها في بداية كل يوم جديد، بعد قراءتها عدة مرات ستحفظها عن ظهر قلب، واظب على تكرارها لنفسك مرة حتى تترسخ في عقلك الباطن، ويجد لها الأسانيد ويبدأ في اعتبارها حقيقة واقعة، وثذكر ما قلناه في الوسيلة السابقة أن عقلك ينجح دائماً في تنفيذ معتقداتك لأن هذا هو التكريم الإلهي للعقل البشري.

كلمة تحذير: عندما تبدأ في تكرار أي من هذه الشعارات الإيجابية لنفسك، ربصا تشمر بالاستخفاف والطفولة، فإذا قلت لنفسك "اليوم يوم نجاحي وإنجازاتي" ستسمع صوتاً يهمس لك "لا، إنه ليس كذلك إنها تعطر وأنا لا أرغب في الذهاب للعمل" هذه الأفكار السلبية الاعتراضية يمكن أن تظهر بكثرة في البداية. كأنها أغنية قديمة تدور في عقلك ولا تستطيع إيقافها وتحقر من أفكارك الجديدة "هل تظن أن من حولك هم مجموعة من الأطفال لتخدعهم بتلك الكلمات البراقة؟" لو كنت في بداية طريق الإيجابية ربعا يهاجمك الإحباط وتشعر بعدم الرغبة في الاستمرار. لا يوجد من يربد أن يشعر بالسخافة حتى لو كان وحده، لكنك كشخص إيجابي التفكير، فبالطبع يجب أن تكون على علم كامل أنه لابد من بعض المثابرة والكفاح حتى تصل لمبتغاك، فاشحذ همتك ولا تستسلم لتلك الأوهام الكاذبة، واشرع فوراً في تنفيذ رسالتك الإيجابية.

## تعريف التفكير الإيجابي

# ضع لنفسك رسالة خاصة جداً من الناجمين من حولك:

فكر جلياً في كل من حولك، وابحث عن الناجحين في نطاق حياتك حتى لو كانوا أشخاصاً من الخيال، وابدأ في التفكير كيف وصل كل منهم إلى النجاح، وإن كان منهم من تعرفه شخصياً إلجاً إليه ليساعدك على الوصول لنفس المستوى.

# 6. كن على يقين تام بنجاح فكرتك:

فعن يكون لديه شعور زائف بأنه ليس مقتنعاً بشكل كامل، أو يرغب في تجربة التفكير الإيجابي لن ينجح فيه أبداً، لأن من أهم قواعد التفكير الإيجابي هو أن تكون لديك الثقة الكاملة في صدق هذه الطريقة وأن إيمانك بها يعني مفعول رائع وعجيب بداخلك يتسبب في سعادتك ونجاحك، فمن يقول: "سأحاول أن أكون هادئا" يفشل في تحقيق هذا الهدوء، ومن يقول: "أنا إنسان هادئ" ينجح في تحقيق هذا الهدوء،

وقد قال الله تعالى في محكم التنزيل:  $\{ \frac{l}{l_{2}} \tilde{a} \tilde{k} l \tilde{l} \tilde{a} \tilde{e} \tilde{c} \tilde{b} \tilde{l} \tilde{l} \tilde{a} \tilde{u} \tilde{u} \tilde{u} \tilde{u} \tilde{u} \}$ [الواقعة : 95] فيه إشارة ودلالة واضحة على أن من يؤمن حقاً هـو على هـدي الصواب.

لذا، لو أردت طاقة الإيجابية حقاً أن تغرق كيانك، وتصدك بطاقة لم تمهدها، ثق بنجاح استراتيجية الأفكار الإيجابية وتصرف على أنها يقين تام. فالتسويف والتأجيل من أخطر الأمور التي تُفشل التفكير الإيجابي وتبطل مفعوله. وهناك بعض الطرق التي قد تساعد في التغلب على التسويف:

- أ) كن حازماً في القواو: و أياً كانت فكرتك الإيجابية كل ما عليك ببساطة هو أن تحدد الخطوة الأولى للتنفيذ وتشرع فيها فبوراً دون تردد ولا شك. إن الأفكار الإيجابية غالباً ما لا تكون بدرجة السخرية الذى تبدو عليه وبمجرد أن تبدأ في تنفيذ الفكرة بخطوة واحدة بسيطة جداً سيصبح من الأسهل عليك أن تخلق في نفسك الدافع والإصرار الكافيين لتكمل الطريق حتى نهايته. وأخبر نفسك أنك عندما تنتهى من أداه مهمة غير سارة، فسوف تتحرر منها وبالتالي يمكنك مواصلة العمل للقيام بأشياه أفضل منها.
- ب) التخطيط الجيد للأفكار الإيجابية: خذ هدنة من كل شيء لدقيقة فقط، وأعد ترتيب أولوبات التنفيذ؛ فيتم التقسيم إلى مهام كبرى، وتحتها المهام الأصغر وهكذا. إن العمل على مجموعة من الأهداف البسيطة أكثر دافعية وتحفيزاً من محاولة التعامل مع مهمة كبرى دفعة واحدة.

# ت) التركيز على الأهداف والأفكار.

تْ) الترم بمخططك الذي وضعته بنفسك: ﴿لاَ يُكِّلُّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلًّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسِبَتُ وَعَلَيْهَا مَا الْكُتُّسِبَتُ} [البقرة : 286] ضع في البداية مخططك بالطريقة التي تعلم أنك تستطيع الالتزام بها، ومادامت قد وضعت المخطط بهده الطريقة، وجب عليك الالتزام بتنفيذه، ولكن، لا تضف إلى نفس الوقت المزيد من الارتباطات حتى لا تعاني من أعراض الضغوط.

ومن بين طرق تقوية التزامك الشخصى:

أن تضع خطة تفصيلية بكيفية الوصول إلى هدفك، ويمكنك فعل ذلك مع أية مهمة بغض النظر عن حجمها، ولكن الآن ابدأ فقط بالمهام الهامة حتى تعتاد على هذا التدريب الفعال.

اكتب نقطة البدء" ما هو وضعي الحالي" على ورقة أو في بداية كراسة بالنسبة للمهام الكبرى مثل قرار الزواج مثلاً - ثم اترك لنفسك مساحة خالية من عدة

اشرع بعدها في كتابة الكان الذي تريد الوصول اليه واكتب المدة التي تخطط لأن تستغرقها للوصول إليه. هكذا تكون قد وصلت لبداية التخطيط الجيد، ثم عد إلى تلك العملية وقسمها الى عدة خطوات، فاجعل نقاط رئيسية مكونة من [1-2-3]..... النج وتحت كل نقطة رئيسية نقاط تفصيلية للانتقال من النقطة "أ" نقطة البده – إلى النقطة "ب" – نقطة الوصول وهذا لا يساعد فقط على وضع تصور لوصولك لهدفك بل يمكنك أيضاً من أن تحذف الخطوات التي قمت بتنفيذها بالفعل. وسوف يزداد حماسك مع تقدمك على ذلك الطريق وصولا لهدفك.

وعندما تكتب تلك الامور اكتب مع نفسك عقداً للوصول إلى هدفك بعل يمكنك أيضاً أن تطلب من صديق مقرب أو شريك الحياة أن يكون شاهداً على مدى التقدم الذي تحرزه وهذا سيدعم نواياك الإيجابية في مواصلة مسيرة الالتزام بالنجاح. وقد يكون تعاقدك مع نفسك مجرد وثيقة بسيطة تقرر فيها وعدك لنفسك أو الخريطة المفصلة التي سترسمها لمساعدة نفسك إلى الوصول لأهدافك مع وضع مواعيد نهائية كنوع من التحفيز الإضافي وزيادة الحماس.

ثبت ذلك التعاقد الذى وقعته مع نفسك في مكان مرثى لك دائماً حتى تذكر نفسك بنواياك، وفى كل مرة تراه فيها ستجد لديك الرغبة في تحقيق هدفك والالتزام بتعاقدك.

ج) ضع هامش للبدائل والاختيارات الأخرى: فوضعك للبدائل يجعل التسويف أقل، لأنك تضع لنفسك دائماً مخرجاً جانبياً في حالة حدوث الطوارئ، كأن تبدأ فيما انتويته مبكراً، أو تكون قد قمسته جيداً بأكثر من طريقة .. وهكذا.

# 7. اجعل رسالتك على أغراض صغيرة:

فكلما كانت رسالتك أكثر تحديداً كلما نجحت في تنفيذها، اسمح لي بسؤالك عن المباني الكبيرة الفخمة الرائعة مم تتكون وحدتها الأساسية؟ من حجارة صغيرة، هكذا حياتك هي عبارة عن بناه كبير، اسع لبناه بصبر وحكمة طوبة صغيرة إلى جانب الأخرى، مثلما علمنا الحبيب صلوات الله وسلامه عليه: "المؤمن كالبنيان المرصوص، يشد بعضه بعضاً".

واعلم أنك من المستحيل أن تبني مبنى بدءً بسطحه، بل يجب أولاً أن تحفر تحت الأرض لترمي الأساس اللازم، ثم تشرع في البناء بالتدريج حتى تصل للصورة الكاملة للمبنى الذي تريد بناءه وهو .... أنت.

## 8. اربط الأفكار الإيجابية بمشاعر تعبها:

كما ذكرنا سلفاً، إن الأفكار هي انمكاس لدوافع قد تكون داخلية أو خارجية تحتاج لإشباعها، وهذه الدوافع تتسبب في ظهور انفعالات ومشارع مصاحبة لها، فركز في حياتك أن تكون أفكارك مرتبطة بمشاعر إيجابية في الحياة، فسئلاً كلما



استطعت تنفيذ فكرة إيجابية، تعمد أن تكافئ نفسك ولو مكافأة بسيطة، كنوع من التشجيع والدعم.

## 9. ثق أن لديك الإمكانيات اللازمة للأنكار الإيجابية:

اعلم أن بداخلك مارداً نائماً، والدليل على هذا أن بعض الدراسات أثبتت أن الإنسان العادي لا يستغل من قدراته التي خلقه الله بها أكثر من 5٪ فقط من إمكانياته وقدراته، وباقي تلك القدرات لا يستغلها الإنسان لأن أفكاره السلبية تطلبها بالصدأ والنسيان، وعدم الثقة في وجودها أصلاً، لهذا لو آمنت أنك تملك السرات الكافية لفعل أي شيء مهما كان حجمه فأنت بالفعل قادر على هذا، كل ما ينقصك هو الإيمان فعلاً بوجود تلك القدرات.

## 10– ارفع من تقديرك لذاتك:

كثيراً معن فشلوا في تحقيق إنجازات واضحة في حياتهم أو معن فشلوا في التخلص من السلبية كان السبب الرئيسي وراء هذا الفشل هو اقتناعهم بعدم أحقيتهم في هذا النجاح، فيقول الفرد في حق ذاته أنه مخطئ وأنه لا يستحق أي نجاح، ويشتد في احتقار ذاته، ويؤكد على هذا الأمر حتى إذا أتيحت له فرصة ما لا يستغلها لاقتناعه بعدم أحقيته، وتناسى أن الله قد حرم على الإنسان هذا

الأمر بقوله: { وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آنَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَلَبَحْرِ وَرَزَقُنَاهُمْ مِّنَ الطَّبِيَاتِ وَقَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثْبِرِ مَمَّنَ خَلَقَنا تَقضَّلِيلًا } [الإسراه: 70] وكذلك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يحترن أحدكم شانه".

## 11 - ضع مصفاة الأفكار على باب عقلك الواعي:

والمقصود هذا هو أنك مادمت تفتح عقلك لكل الأفكار حلوها ومرهأه الإيجابي منها والسلبي، فأنت بهذا تعرض عقلك لخطر السلبية الداهم، فنحن كبشر نهتم أيما اهتمام بطعامنا لتأثيره على صحتنا، ذلك الطعام الذي لا يمكث بالجسد أكثر من ساعات محدودة، فما بالك بالأفكار التي تمكث في عقولنا منذ لحظة ولوجها حتى المات؟ اعتقد أن الأمر يستحق وضع مصفاة لفرز تلك الأفكار واختيار الإيجابي منها فقط والسماح لها بالدخول والاستقرار في ردهات العقل الباطن، ومادام العقل الواعي هو بوابة دخول الأفكار للعقل الباطن، والعقل الباطن هو المدؤل عن إنجاح تلك الأفكار والمعتقدات .... إذن لابد من التصفية الدقيقة لكل تلك الأفكار.

وبمنتهى البساطة لكي تحمق هذا الغرض، يجب عليك أن تنتبه بشدة لكل فكرة جديدة تخطر على بالك، وكل تصرف تعزم على الإتيان به، وتفكر

للحظات وتسأل نفسك سؤالاً محدداً: "هل هذا السلوك أو هذه الفكرة إيجابي أم سلبي؟" ويحسب الرد ترفض أو تقبل الفكرة وتقوم بتنقيحها وتعديلها بما يـتلائم

## 12- أنظر للمياة على أنها فرص لن تتكرر:

فالإنسان الإيجابي يجد في كل مشكلة مفتاحاً للحمل، أو على أقل تقدير فرصة لتعلم خبرة جديدة، ويجد في كل تجربة مرت أمامه سهاء مرت به شخصياً أو مرت بغيره دروساً مستفادة تنفعه لرسم مستقبل أكثر إشراقاً.

واعلم أن الله سبحانه وتعالى لا يغلق في وجهك باباً إلا ليفتح أبواباً جديدة، وتمعن في حكمة المولى عز وجل في غلق منفذ لك، وأنظر ماذا فتح لك في المقابل.

آمن تماماً أن الحياة صندوق مغلق ملئ بالكنوز، كنوز الفرص والخبرات الكتسبة، ومهما فتحنا فيه عن طريق تمسكنا بالعلم والتعلم الدائم لا نجد منه إلا القليل، تصديقاً لتوله جل في علاه: {وَيَسْتُأْلُونَكَ عَسن السرُّوحِ قُسل اللهُوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتَلِينَم مِّن الْعَلْمِ إِلاَّ قَلْلِلاً} [الإسراه: 85]

لذا استفل كل موقف مهما بدا لك صغيراً في أن تسأل نفسك: "ماذا تعلمت من هذه التجربة أو من هذا الموقف؟" فكان الإمام الشافعي — وهو من أيبرز أمثلة الإيجابيين — قول أنه في نهاية كل يوم يسأل نفسه ماذا تعلم جديداً في هذا

### تعريف التفكير الإيجابي

اليوم؟ فلو لم يجد لا ينام حتى يقرأ أو يحصل على أي خبرة أو معلومة جديدة حتى لو كانت بسيطة وطفيفة، المهم ألا يمر عليه يوم واحد دون أن يتعلم شيئاً جديداً في الحياة.

هل أنت معي أننا جميعاً كمواطنين في العالم العربي لو طبقنا هذه النصيحة لتغير حالنا فوراً؟ اعتقد أن الإجابة هي بالإيجاب حتماً.

## 13- اكتسب قيم الجمال والرضا عن الذات:

قال الله عز وجل في محكم التنزيل: ﴿ لَقَدُ خَلَقُنَا الْلِنِسَانَ فِي أَحْسَنِ اللَّهِ اللَّهُ اللّ

وعلى هذا فإنه من الحرمانية بمكان أن تكون أنت شخصياً غير راض عن تكوينك أو قدراتك أو شكلك أو سلوكك، لو كان هناك إعوجاج تستطيع علاجه فهب على الفور لعلاجه، ولا تنتظر الغد، فالغد لن يتغير دون إذنك أنت، لأن الأفكار التي تقف عندها هي التي تحدد الغد بالنسبة لك، وتحدد أين ستكون غداً.

أما ما ليس له علاج كملامحك أو غيره من الأمور التي لا يمكن التحكم بها فارض عنها، وأنظر في قصص المعاقين والمصابين والمشوهين كيف أفادوا العالم بما فعلوه إرتكاناً للأمل فقط، ولإثبات ذواتهم، فكيف تكون أقبل منهم؟؟ اعتقد أن الأمر يحتاج منك لوقفة مع الذات وأنظر خلالها للمرآة وتأمل فيما وهبك الله بـه من نعم دون سائر المخلوقات، واشكر الله تعالى على تلك النعم التي لا تُعد ولا تُحصى، ونفض عن نفسك الكسل وقم للانتفاع بتلك المواهب الخارقة المكنونة

## 14- اجعل لنفسك رؤية واضحة للغد:

فالإنسان الإيجابي يعلم أين هو الآن في العالم، ولا يكتفي بهذا، بل يضع خططاً لنفسه أين يريد أن يكون غداً، حتى يسمح للمصفاة في عقله الواعي أن تمرر له من الأفكار ما يسمح له بتحقيق هذا الغد المأمول.

لذا اجلس مع نفسك الآن، وفكر أين تريد أن تكون غداً؟ وبعد غد؟ والعام القادم، وارسم لنفسك الخطط الملائمة، واكتب الأهداف ومن تحتها التفاصيل الصفيرة التي تساعدك على الوصول لتلك الأهداف.

والآن فقط، تعمل مصفاة عقلك لتنفيذ ما كتبته في الورقة، فيقوم عقلك الواعي بفرز كل فكرة جديدة ولا يسمح بعرور إلا الأفكار الإيجابية التي تساعدك على تنفيذ ما كتبته بالورقة، وداوم على قراءتها يومياً حتى تتحول لعادة بداخلك، وتتحول إلى أهداف وطموحات حقيقية لا يستطيع أن يقف أمامها أي حائل، بهذا تكتسب الإرادة اللازمة لتحقيق أهدافك، وتكتسب الصبر الذي يجملك تتحدل للشاق بروح مرحة، ويجملك تتلذذ بكل صعوبة تواجهك أثناء مشوارك الساعي للوصول للنجاح والسعادة والتقدم، وهكذا ..... تبني حياتك.

# تعريف التفكير الإيجابي 15- ركز على هل المشكلات لا المشكلات نفسها:

في أحد الأيام اتصل بي أحد الأصدقاء وقال لي أنه يعاني من مشكلة كبيرة تهدد مستقبله وحياته، وكان لا يزال طالباً بإحدى الكليات، فقابلته وشرح أن مشكلته تتلخص في أنه قد رسب هذا العام في الكلية وبالتالي لابد أن يقوم بإعادة

السنة مرة أخرى.

فقلت له أنها حقاً مشكلة فماذا تجد الحل؟

رد بعصبية شديدة أن الحل يتلخص في أن الأساتذة الظالمين لابد أن يبتعدوا عن مجال الامتحانات والتصحيح، وأن المادة العلمية لا تفيده في حياته العملية، وأن الماهج تحتاج لتطوير.

فأخبرته أن الحل ليس عندي ولكنه عند مجلس الجامعة أو عند وزير التعليم العالي.

رد بسخرية وقال: "إذا كنت أنت كمدرب تنمية بـشرية تقول هـذا الكـلام ماذا تركت لنا؟"

استطردت معه الحوار بهدو، لأوضح له أن الشكلة لن تُحل بهذه الطريقة، لأنه لا يفكر في الحل، ولكنه يفكر في الأعذار التي تبرر له أن رسوبه في الامتحان أتى لأسباب خارجة عن إرادته. ودللت له على كلامي بعدة أسئلة مثل: "هل الأساتذة الظالمين — إن وجدوا أصلاً - يعتحنونك أنت فقط؟ أم كل طلاب الكلية؟ طبعاً كل الطلاب، هـل تلـك المناهج وضعت خصيصاً لك أم لكل الطلاب من نفس السنة؟ طبعاً كـل الطلاب، ورغم هذا هناك طلاب نجحوا وتفوقوا أيضاً أليس كذلك؟ إذن ما الفارق هنا؟"

وأردفت قائلاً: "أن الفارق يكمن أنهم تأقلموا مع أرض الواقع وبدلوا من العرق والحدد والالتزام والإيجابية ما مكنهم من اجتياز تلك العواشق وتحقيق النجاح والتفوق الذي يبتغونه، ولكنك ظللت تناقش المشكلة نفسها دون الحل فلم تصل إليه.

هذا ما أود أن أوضحه لحضرتك الآن، عندما تمر بضائقة أو مشكلة أو حتى أزمة كبيرة، ركز أنك الآن في هذه اللحظة تحتاج حقاً للحل، وجند كل طاقاتك الفكرية للوصول لهذا الحل بأفضل طريقة ممكنة وأسرع وقت ممكن.

وبعد هذا ارجع لأصل المشكلة حتى تعلم جذورها من أين أتعـ؟ ولماذا ظهرت على السطح؟ لتتعلم من تلك الخبرة الجديدة التي أرسلها الله تعالى لك.

ثم خطط للمستقبل، كيف تتجنب هذه الأزمة بعد ذلك؟ كيف يمكن أن تسير حياتك دون أن تمر بنفس المشكلة مرة أخرى؟

تلك هي طريقة الإنسان الإيجابي في مواجهة المشكلات، لا يأتي تأمله للمشكلة ودراسة الدروس المستفادة منها إلا بعد حلها فملاً، فهنا يبرز أهمية ترتيب الأولويات: هل ترغب كبداية أن تحـل المشلكة أم تـتعلم منهـا؟ بـالقطع الحل أولاً، وفي المرتبة الثانية يأتي الدور لتعلم الدروس المستفادة منها.

تعريف التفكير الإيجابي

# 16- الإيجابية المستمرة مع الزمن:

فالإنسان الإيجابي يدرك جيداً أن من خصائص التفكير أنه لا يعرف الزمن، فيمكن للعقل الباطن أن يفكر في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، أو حتى يدمج الأزمنة الثلاث في فكرة واحدة.

ويلي هنا ذكر كيف يستغل الإنسان الإيجابي تلك الخاصية لتحقيق نجاحه في الحياة:

### الماضي:

يتذكر الإنسان الإيجابي الخبرات التي مرت به في الماضي ليتعلم منها الخبرة ويستقي منها المعرفة، ويدرس أفكاره التي كانت تحتل ذهنه آنذاك، فأفكاري في الماضي – حتى لو كان هذا الماضي منذ دقيقة واحدة أو عشرون سنة — هي التي حددت مكاني الذي أنا فيه اليوم، ويجب أن أنقد نفسي وأعرف ما هي الأفكار التي ساعدتني على النجاح حتى احتفظ بها، وما هي الأفكار السلبية التي منعتني من المزيد من المتبوة حتى أنتهما في مهملات العقل.

ولكن لابد أن تدرك أنه يجب أن تستدعي أحداث الماضي وأفكاره دون أن تستدعي المشاعر المصاحبة، فلا يصيبك اليأس أو الإحباط كما أصابك في الماضي, ولا التوتر ولا القلق ولا الاكتئاب.

بل أنظر لكل هذا على أنه ماض قد مر وولى بعيداً، والغد لن يأتي إلا بكل ما هو خير، لهذا لابد أن تنظر للماضي بعقلِ محايد دون قلبك.

يقوم الإنسان الإيجابي بدراسة حاضره، فينظر أين هو الآن، وما هي أفكاره الآن.

لأن أفكارك اليوم هي التي تحدد أين أنت غداً، مثلما كانت أفكارك بالأمس هي السبب في وجودك هنا اليوم.

ويعمل الإنسان الإيجابي على تطوير وتعديل وتحسين أفكار اليوم التي بذهنه حتى يصنع لنفسه - بإذن الله - مستقبلاً أكثر نجاحاً وابتهاجاً.

### المستقبل:

كان أستاذنا العظيم/ أنيس منصور يقول دائماً: "أنا أفكر في المستقبل لأني سأقضي باقي حياتي هناك".

هذه الجملة العظيمة تدل على إيجابية تفكيره، لأنه يعلم علم اليقين أن هذا الستقبل لن يُبنى بالشكل الذي تريده ما لم تفكر فيه اليوم.

ففكر ماذا تريد أن تكون غداً، أين تريد أن تكون؟ كيف تصل لما تريده؟ واحلم فما الحلم بحرام، وضع خططاً لتنفيذ هذا الحلم، وحول لفكرة، والفكرة حولها لسلوك تمارسه، والسلوك سيتحول لعادة، لتجد أن في الغد الحلم الذي كنت تحلم به أضحى واقعاً لا خيالاً.

## 17- الإنسان الإيجابي يمارس الثقة بالنفس:

لاحظ رجاءً عزيز القارئ أني قلت في هذا العنوان، ممارسة الثقة بالنفس

فالثقة من وجهة نظري هي ليست مجرد تصميم المرء على الإتيان بفعل معين، وليست مجرد التصميم على مقدرة الفرد بالإتيان بالأفعال.

وإنما الثقة هنا كالرزق تنقسم لشقين:

## السعي:

وفيها يفكر الإنسان فيما يريد، ثم يتوكل على الله تعالى، ثم يـشرع في البدء في تنفيذ أفكاره.

وأثناء كل هذا يكون على يقين تام أن الله جل وعلا لن يضيعه مادام يسعى بالحق وبالخير والرضا والأمل، ويستلذ بالكفاح الذي سيوصله لتنفيذ أحلامه.

## تعقيق النجاح بأمرٍ من الله:

عملاً بالآية الكريمة التي تقول: {لنِ يَنصُرُكُمُ اللَّهُ فَلاَ عَالِبَ لَكُمْ وَيَعْلَمُ لَكُمُ اللَّهُ فَلاَ عَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلُكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنِصُرُكُم مِّن بَعْدَمِ وَعَلَمَ اللَّهِ فَلَا يَعْدَمُ وَعَلَمَ اللَّهِ فَلَا يَعْدَمُ وَعَلَمَ اللَّهِ فَلَا يَعْدَمُ وَعَلَمَ اللَّهِ فَلَا يَعْدَمُ وَعَلَمَ اللَّهُ فَلَا اللَّهُ وَمُنُونَ } [آل عمران: 160]

فهنا يأمر الله تعالى المؤمنين أن يتوكلوا عليه وحده، وهذا التوكل يتم بالاستعداد والإيعان والسمي، وبعد هذا يُنزل الله حكمه، إما بالنصر أو الخذلان، وفي جميع الأحوال لن يضيع الله أجر المحسنين الذين توكلوا عليه، بل يخزن الله ثواب التوكل بالسمي، سواء في الدنيا بالفوز والنصر وتحقيق النجاح، أو بعد ذلك في مواقفي أخرى، أو حتى في الدار الآخرة حيث تؤجر كل نفس عما فعلت.

فبهذا تكون معارسة الثقة الحقة، ولكن كون الثقة مجرد تصميم أعمى بلا دليل على القدرة على الإتيان ببعض الأموز اعتقد أنها درياً من دروب الفرود أعاذنا الله وإياكم من ﴿ لِنَالُونَهُمْ أَلَمْ نَكُن مُعَكُمْ قَالُوا بَلَى وَلَكِنَّكُمُ الْأَمَانِيُ حَلَّى جَاء فَتَنتُمْ النَّصَانِيُ حَلَّى جَاء أَمَدُ الله وَعَرَيْكُمُ اللَّمَانِيُ حَلَّى جَاء أَمَدُ الله وَعَرَيْكُم اللَّمَانِيُ حَلَّى جَاء أَمَدُ الله وَعَرَيْكُم اللَّمَانِيُ حَلَّى جَاء

# 18- الإنسان الإيجابي يتقبل التغيير الضروري:

أريد أن أفرق هذا بين مصطلحين رئيسيين:

## هالة عدم الاستقرار:

وهي حب الإنسان للتغير لأجل التغيير، مثل بعض اللاهثين وراء الموضة الحديثة، فيغيرون أنماط ملابسهم دون داعي، أو تغيير تليغوناتهم المحمولة دون حاجة حقيقية لهذا الأمر، اللهم إلا حب التغيير لأجل التغيير.

### حالة تقبل التغيير الإيجابي:

وفيها يكون الإنسان الإيجابي على دراية بالوقت المناسب لإحداث التغيير، مثل الموظف الإيجابي الذي يعمد إلى تعلم برامج جديدة في الحاسب الآلي لإدراكه أن العمل بفاعلية وإيجابية يتطلب إتقائها.

بالنسبة للحالة الأولى أنصحك بتجنبها لأنها أولاً ليست من صفات أعضاء نادي الإيجابية.

ثانياً: هذا النوع من التغيير يسبب تكلفة مالية أو اجتماعية أو نفسية غير مستردة، هذا بالإضافة أن لهائك وراء التغيير يقلل من قدرتك على العمل بإيجابية مطلقة.

أما بالنسبة للحالة الثانية فيجب عليك أن تدركها بحكمة، وتستشير أهل الثقة والخبرة في مجال التغيير الذي تبغاه، وأن تلجأ إليه عندما تدرك إيجابيته،

ولا تفوت على نفسك فرصة التغيير الملائم أبداً، لأنك لو قوت الفرصة اليوم على نفسك، فالله وحده يعلم متى تتاح لك تلك الفرصة مرة أخرى.

ابدأ معي الآن في تطبيق بعض النصائح الهامة الذي تساعدك على تقبل التغيير الإيجابي دون خوف ولا تردد:

- 1. لا تتعجل في تنفيذ مخططاتك: إذا كنت تخطط لموعد هام أو للسفر إلى مكان أو لتأدية مهمة واجبة التنفيذ احرص على أن تترك لنفسك الوقت الكافي للاستعداد الملائم النفسي والذهني والجسدي، فلا تورط نفسك في اتفاقات يكون من الصعب عليك الوفاه أو الالتزام بها، فإنه ليس من الإيجابية بمكان أن تعطي الآخرين فكرة سلبية عن ذاتك، ألا تتفق معي في هذا؟
- الجأ لسياسة البدائل فوراً: حتى لا تتورط في متاعب بسبب عدم التزام قد يحدث حتى دون ذنب شخصي منك عليك أن تحرص دائماً على أن يكون لديك خطة بديلة تحسباً لوقوع أي خطأ في المخطط الأساسي لأن ذلك لن يجملك تفقد السيطرة على الأمور أو على أعصابك بالرغم من عدم عزمك مسبقاً على عدم الالتزام بهذا الأمر ولكن تظهر إيجابيتك الحقيقية في هذه الأمور لو اتضح لك وللآخرين أن لديك سياسة للبدائل، وهذه النقطة أيضاً لو برعت في استخدامها ستزيد ثقة

تعريف التفكير الإيجابي

الآخرين بك لعلمهم أنك قادر على تصريف الأمور كما يجب، هذا غمير إظهارك بمظهر المخطط الجيد وتصبح هذه المعلومة حقيقة لا خيالاً.

- قير من روتين هياتك: إذا كان لديك نظاماً ثابتاً لا يتغير لحياتك حاول تجربة بضع تغيرات بسيطة، وعلى سبيل المثال لو كنت تؤدي نفس المهام في العمل بنفس الروتين القاسي الصارم اسع لتغييره، ولو كنت يومياً معتاد على سلوك نفس الطرقات اسلك ظرقاً جديدة، امنح لنفسك فرصة لنزهة في غير الوقت المعتاد، تفيدك هذه التغييرات في تسجيل ملاحظات جديدة عن العالم الخارجي، وتلك الملاحظات تساعدك على الوصول بشكل أسرع للإيجابية.
- 4. كُن على سجيتك: افعل أشياء جديدة غير معتادة في حياتك، واجعل تلك الأشياء متميزة بأنها تطابق ما تشعر فعلاً برغبة حقيقة في فعلها، إن التلقائية طريقة شديدة الروعة للوصول إلى المرونة المطلوبة في حياتك لأنك "أنت نفسك لا تستطيع معرفة ما يمكنك أن ينبغي أن تتوقعه من نفسك وستجد أنك مضطر إلى معاناة نتائج عدم التخطيط الكافي، مارس الارتجال بكثرة وصاول تجربة أساليب مبتكرة لحل الشاكل النعطية، إن الأشياء المختلفة جيدة خاصة لو ساعدتك على زيادة مرونتك وقدرتك على التأقلم، إن توجهك يحدد ما تحصل عليه

في نهاية الأمر وعندما تطوير قدرتك على السيطرة على توجهك فإن تستطيع تصنيع سعادتك، لا يحدث شيء دون توجه وشعورك تجاه أي شيء تفعله يؤثر على طريقة أداءك له.

وإذا لم تكن تستطيع تطوير توجه إيجابي حالاً، فإن بوسعك ببساطة أن تتصنعه حتى تتقنع، استخدم قوة التفكير الإيجابي حتى تقنع نفسك بحماسك وسرعان ما ستبدأ فعلاً في الرضا عين أي شيء تحاول إنجازه إن الحياة ليست إلا ما تصنع منها وتوجهك هو حياتك لذا عليك التعامل معه تعاملاً جيداً." (11)

## 19- وسع مدارك تصوراتك هتى تستطيع أن تعلم بحق:

فكما وضح من استرسال الكلام السابق، أن الإنسان الإيجابي هو إنسان لديه القدرة على أن يحلم، ولديه القدرة على التخطيط لتنفيذ أحلامه.

لهذا كان من الضروري أن تشرع حالاً في أن تغتح آفاق عقلك وتنمي في ذاتك قدرات التصور والإبداع في التخطيط للمستقبل.

تعالى سوياً نتدرب تدريباً عملياً لتنمية قدراتنا على التصور:

هناك تدريبات عديدة ومختلفة للتصور، ولكن تظل الخطوة الأولى ثابتة فيها جميعاً، وهي أن تفتح ذهنك لاستقبال تصوراتك حتى تستطيع إدراجها بالكاصل

<sup>(1)</sup> منقول عن كتاب استخدم قوة التفكير الإيجابي ... لمجموعة من الخبر اه ــ دار مشارق.

في عقلك الباطن ليعمل على تنفيذها. وعملية الإعداد للتصور تكاد تكون متطابقة
 مع الإعداد للتأمل ويمكنك إضافة عناصر خاصة من عندك عندما تكتمب الزيد

من الخبرة العملية.

أوجد مكانا هادئاً: لا يقاطعك فيه أحد. وفي بداية التدريب ينبغي أن تكون بمفردك تجلس في مكان تحبه وتشعر فيه بالألفة والهدوه. وتأكد من أن البيئة المحيطة يك هادئة ولا يقاطعك فيها أحد ولا بأس من وجود ضوضاه بيضاه أثناء جلسة التصور إلا أن معظم أساليب التصور لا تقبل الاستعاع للموسيقي أو الأصوات المسجلة.

- 2) استرخ تماماً: أريدك أن تسترخ تمامً على مقعد وثير مربح لك، لدة لا تقل عن 10 دقائق مرة على الأقل يومياً، الغرض هنا أن تصل بمقلك إلى مرحلة من الهدوء والسكينة التي تسمح لك باستخدام عقلك في التمور الواعي لمستقبلك والتخطيط الجيد له.
- 3) ركز على عضلات جسدك لتسترخ: فإذا كانت لديك القدرة على الاسترخاء وقتما تشاء، فهذا عظيم. أما إن كنت لا تستطيع الاسترخاء بالطلب فإن بوسمك الدخول في حالة من الاسترخاء التدريجي حتى تستخرج التوتر من عضلات جسمك. ابدأ بقدميك وركز على استخراج كل التوتر منهما ثم واصل ذلك مع كل أعضاء جسمك بحيث تقتصر

على عضو واحد في كل مرة. وربعا تطلّب منك الأمر عدة محاولات لفعل ذلك لذا لا تقلق إن لم يحدث هذا من المرة الأولى. وقد يكون من الصعب الوصول لاسترخاء كامل وفي الكثير من الحالات سيظل هناك بعض التوتر والشد في العضلات. وستجد مع الوقت أنه كلما ازددت تدرباً على الاسترخاء قل التوتر والشد في جسمك، ولكن مع التركيز المستمر على إرخاء العضلات بشكل تدريجي ستصل بسهولة بعد ذلك لرحلة الاسترخاء الكامل.

4) صف ذهنك: "وهناك عدة طرق لفعل ذلك، وينبغي أن تختار الطريقة الأنسب لك، ومن طرق تصغية الذهن أن تتخيل شيئاً واحداً جيداً أو محايداً مثل كرة بيضاء أو ورقة شجر وأن تركز تفكيرك بالكامل على ذلك الشيء المتخيل حتى تتلاشى باقي الأفكار لديك. تصور أفكارك كما لو كانت جمهوراً في استاد كرة قدم وأن الشيء الذي تتخيله في مركز ذلك الاستاد، وتخيل أن كل فكرة لديك تهدأ تدريجياً لأن انتباهها ينصرف إلى الفكرة المتخيلة في مركز الاستاد حتى تسكن ثماماً، وهناك طريقة أخرى لتصفية المقل تتبشل في [إرسال] أفكارك بميداً وذلك بلفها في وفقاعة] عقلية وتركها تنصرف من وعيك. "(1)

<sup>(2)</sup> المرجع السابق.

5) هارس التنفس المطيع: بعد هذا التدريب الرائع اعمد إلى الاسترخاه مرة أخرى، ومارس تدريبات التنفس بهدوه، أغمض عينيك، وخذ شهيئاً من أنفك لمدة أربع مرات، ثم أخرجه من فمك على ثلاث مراحل، وهكذا لمدة دقيقتين فقط، وستلاحظ الهدوه الداخلي الذي غزا كيانك كله.

وهذه المقدمة على التصور يمكنك استخدامها أيضاً كتدريب على التأمل، إن قضاه بضع دقائق للاسترخاء أمر مفيد في كل الحالات ومن شأنه أن يمنحك القوة للنهوض بالمهام التي وضعتها لنفسك في الحياة، وعليك قبل أن تبدأ تلك الأنشطة الاستعدادية، عليك أن تختار نوعية التصور التي تنوي استخدامها وأن تساعد نفسك على الوعي بالعملية المتضمنة، وعندئذ ستستطيع الانتقال مباشرة من الإعداد للتصور إلى التصور نفسه." (1)

وابدأ بعد ذلك في تسجيل ما تتصوره، واستخرج منه أحلامك التي تتمنى تحقيقها، تلك الورقة البسيطة هي التي ستحدد لك أهدافك المرحلة القادمة من حياتك، اجعلها هي أفكارك الإيجابية التي تسعى لتحقيقها.

<sup>(3)</sup> المرجع السابق.

وأحب الآن أن أثير سؤالاً هاماً: "هل تطبيق التفكير الإيجابي ينطبق على أهدافي وطموحاتي العامة في الحياة أم يجب تطبيقها على كل حياتي اليومية ...

الا استثناء؟"

من المؤكد أن تطبيق التفكير الإيجابي في كل تفاصيل الحياة اليومية هو المبتغى النهائي لهذا الكتاب، لأنه بهذه الطريقة تضمن لذاتك تحقيق النجاح والسعادة والرضا في كل جوانب حياتك، وتستطيع التاقلم والتكيف مع كل متغيرات الحياة، بل تجيد كذلك توظيف تلك المتغيرات لتحقيق أحلامك في الحياة

ولكن كما قلت سابقاً، مجرد قراءتك لهذا الكتاب أو حتى انتظامك في محاضرات ودورات متخصصة ليس بالأمر الكافي للوصول لهذه الدرجة من التطبيق، بل يجب عليك استثمار ذاتك للتدريب والتفكير في كل حرف ورد بهذا الكتاب المتواضع.

وأن تسمى بكل أمل وثقة - ثقة بالمعنى الذي أوردته منذ قليـل- في تنفيذه.

ولكن دعني أفرض أمراً، ماذا لو قررت أنك لا تحتاج لهذه النصائح وأقنعت ذاتك وهماً بأن تطبيق الإيجابية في كل أمور الحياة اليومية ليس بالأمر الضروري:

🕮 تستأسد عليك الأفكار السلبية لتحتل هياتك: فمن المعروف أن الأفكار لا تبقى على حالها، بل تمتزج داخل عقلك مع غيرها من الأفكـار لتنتشر وتغزو باقي مناطق العقل والمنطق لتصبح تلك سمتك المميزة، فلو تركت السلبية على حالها لن تظل في نفس الحجم والتأثير، بل ستتحول لوحشٌ كاسر يأكل كل الأخضر واليابس في غابة عقلك المتشابكة الأفكار.

🕮 يتحول الفشل في نظرك إلى الأمر الطبيعي، ويصبح النجأج هــو الاستثناء: فأنت قد برمجت عقلك - بتركك للإيجابية - على تقبل الفشل، وتسعى بكل جهدك وطاقتك لتجهيز مبررات الفشل، وهذا ناتج عن تجاهلك للإيجابية وفتحك لباب السلبية على مصراعيه في صغائر أمور الحياة اليومية، وتذكر ما قلناه عن أن الباني الكبيرة تتكون من أحجـار صغيرة، فلو كانت أحجارك الصغيرة - حياتك اليومية - مكونة من أفكار سلبية، فكيف تصل لبناء إيجابي؟؟!!.

🗓 "قل لقدراتك ولستقبلك الباهر .. وداعاً: فالسلبية كما تعلمنا تحكم على قدراتك الخارقة التي لا تعلم عنها شيئاً بالإعدام خنقاً ودفنـاً، وأنـت تعلم أن أكثر من 90٪ من قدراتك لا تعلم أنها موجودة لديك، وأن

الخرج الوحيد لها هو تبني التفكير الإيجابي، ومادامت قدراتك قد دُفِنت تحت وطأة السلبية، فكيف بمستقبل؟؟؟ سأترك لك الإجابة." (١٠)

### مقياس نجاحك في تطبيق الإيجابية:

هناك عدة نقاط عندما تجدها تحدث في حياتك بتلقائية وعفوية، فاعلم وقتها تسير في الطريق الصحيح:

- أ) يذهب عنك الأحاسيس السلبية الدائمة مثل شعورك بعدم الرغبة في العمل أو الإحباط الدائم الذي كان يصيبك من قبل وتشعر مع صرور الوقت أنه لا يوجد في الكون ما هو قادر على إثارة مشاعر سلبية لديك، وكأنه قد تكونت لديك حصانة خاصة ضد السلبية: وهذا ناتج عن أن التفكير الإيجابي يحتل كل كيانك فلا يوجد مكان لأي شعور سلبي لينمو فيه وينتشر في ردهات العقل الباطن، بل تقوم كرات الإيجابية البيضاء بمهاجمة فيروسات السلبية السوداء والقضاء عليها فور ظهورها.
- 2) عندما يخطئ أحدهم في حقك فأنت تلتمس له العذر الكامل، بل قد تبتسم في وجهه ببساطة وكأن شيئاً لم يحدث، فالإنسان الإيجابي هو إنسان راق لا يقف في الطرقات ليتشاجر لأسباب تافهة لا تستحق حتى عناء النظر إليها، ولا يمكن أن يستغزه سائق سيارة أجرة يزعجه

<sup>(4)</sup> من إحدى محاضرات العالم الجليل د. عنتر سليمان - دورة إدارة العقل.

تعريف التفكير الإيجابي

بصفيره المزعج، بل ينظر لكل الأمور سن منظور الرقبي والتحمضر دون غرور ولا تعال.

- ق) تجد نفسك تستطيع تقدير الأشياء التي تحدث رغماً عنك في حياتك، فأنت تدرك أن هناك 7/ من أحداث حياتك تقريباً لا تملك حيالها أي تحكم، مثل ظروف الطقس، وحالات الوفاة والتقاعد الإجباري، وما إلى ذلك، بل تجد نفسك تنظر دائماً للجانب الإيجابي للأمور وتتعلم من خبراتك فيها، فعندما يتأخر زميلك في الحضور في الموعد المحدد لمقابلتك، لا تغضب ولكن تستغل هذا الوقت في ذكر الله مثلاً، أو التخطيط لبعض الأمور المتأخرة في العمل.
- 4) تصادفك المشكلات والأزمات فتجد نفسك دون وعي منك تركز بشدة على حلها، وبعد القيام بالحل الملائم ترجع للمشكلة موة أخرى لتعرف وتسجل بذاكرتك دروسك التي استغدتها من تلك التجربة، وتواجه كل هذا بشعور رائع بالرضا والسرور.
- 5) مع مشرق شمس كل صباح تقف أمام المرآة ربع دقيقة وتبتسم لتستدعي طاقاتك لليوم الجديد، وتشكر الله الذي خلقك في أحسن صورة، ثم تتوكل على الله عند الخروج.

- 6) عندما تجد نفسك في مواجهة كل تحدي تأتي بكل ما تملك من قوة وإصرار لتفعل ما يتوجب عليك فعله، ولا تفكر في النتائج لأتك تعلم أن النتائج هي ملك لله وحده، فأنت تمارس الثقة، ويجب أن تفرح لأنك انضممت أخيراً لنادي الإيجابيين.
- 7) عندما تدهش من أنك تقوم بكل أعمالك على الوجه الأمثل، ومع ذلك تبق لك من الوقت ما يسمح لك بعمارسة هواياتك، فأنت تتمتع بإيجابية فائقة تسمح لك بترتيب أوراق حياتك وإنجازها، وتوفر من الوقت ما يكفي لرعاية بيتك وحياتك، فهنيئاً لك بما حققت من نجاحات.
- 8) حينما يحتل الأمل كل كيانك وحياتك، وتفشل الأزمات والطوارئ في جملك محبطاً، وترى في كل مشكلة فرصة جديدة للنجاح، فأنت في الطريق الصحيح.
- و) حينما يصبح الابتسام عادة، والتفاؤل طبع، والكفاح طريق، والأمل رفيق، والهدف حلم، والحلم يتحول لواقع .... رجاء انشر قصتك بين الناس ليتعلموا منك الإيجابية والنجاح في الحياة.

إن التفكير الايجابي ساحر، ولكنه ساحراً لا يعمل إلا بإذنك أنت الشخصي، يمكنك تعطيله وقت تشاء، وذلك عندما تسمح للسلبية باحتلال كيانك والتسلل لعقلك لتغزو الإيجابية التي صنعتها لنفسك.

تعريف التفكير الإيجابي

ولأجل هذا اعمل على تطوير الإيجابية في عقلك لتنتشر بين جنبات عقلك الباطن وليتحول الساحر من عاجز إلى ساحر حقيقي يصنع لك المجزات، فقط آمن به وتوكل على الله وغير من حياتك واستعد سعادتك المفقودة وتجاهك المنشود.

الوسيلة الرابعة الطرق الفعالة للتحول من الفكر السلبي للتفكير الإيجابي الوسيلة الرابعة الطرق الفعالة للتحول من الفكر السلبي للتفكير الإيجابي الإيجابي

## كلما حاولت أكثر تجنب شيء ما، قلت قدرتك على ذلك:

لا تحاول أن تتجنب أمراً من الأمور، كأن تقول لنفسك: "لن أفعل كذا" لأنه كما ذكرنا في الوسائل السابقة، سيقوم العقل الباطن بحدف أداة النغي وإكمال الرسالة، وعلى هذا لو قلت: "لن أفشل" سيحذف العقل الباطن كلمة "لن" وستكون الرسالة: "سأفشل".

لهذا تعمد إدراج الكلمات الإيجابية في رسالتك ، فقل: "أنا ناجح".

## • أفضل وقت للعمل على قرارات جديدة هو الآن:

العقل الباطن لن يستطيع تنفيذ أية أوامر مستقبلية، ولن يقوم بتنفيذ سوى الرسائل التي تطلب منه تنفيذها الآن فقط

إذن فإن الوسيلة المناسبة حقاً لتنفيذ الرسائل الإيجابية هي أن تحدد الرسالة بالآن، كأن تقول: "أنا إنسان ناجح بالفعل"، "من الآن أنا إنسان هادئ الأعصاب"، "أنا أتمتع بتركيز عال". .... وهكذا.

### • الإرادة والخيال ... من يفوز في النهاية؟

الإرادة هي عبارة عن أوامر من العقل الواعي بتنفيذ بعض الأمور أو المهام، وأوامر العقل الواعي يمكن ألا تحتوي على أية مشاعر أو انفعالات.

وعلى العكس فإن أواصر العقل الباطن تـرتبط ارتباطاً وثيقاً بالـشاعر والانفعالات، والسبب في هذا يرجع إلى أن الأفكار هي انعكاس لرغبات في العقل الباطن، ومادامت هناك رغبة فهناك دافع، ومادام الدافع موجود فهناك مشاعر تحتاج لإشباع.

والإرادة كما قلنا مصدرها العقل الواعي، وعلى العكس فإن الخيال أو الأحلام مصدرها العقل الباطن، إذن فالخيال مرتبط بمشاعر وانفعالات تحتاج لإشباع، وعلى العكس فإن الإرادة لا تحتاج لهذا الأمر.

وعليه فلو حدث صراع بين ما يوجـد في عقلـك الـواعي مـن إرادة وبـين مـا ينطوي عليه عقلك الباطن من خيال وأحلام، فالمنتصر هو الحلم، لأن تحكم العقل الباطن أكبر، لارتباطه بإشباع المشاعر والرغبات.

لهذا، اسع دائماً أن تنبع إرادتك من أحلام تحلم بها، وأن ترتبط إرادتك بتنفيذ أي أمر

### • لاتستسلم:

ألم تفكر يوماً ما الذي يجعلك مستمراً في الحياة؟

لماذا تستيقظ كل يوم من نومك؟

لو تنشط نفسك للذهاب للعمل؟

لاذا تتحمل أعباء الحياة المختلفة؟

لماذا تتحمل عصبية مديرك؟

الوسيلة الرابعة

عشرات علامات الاستفهام لا تحمل في إجابتها إلا كلمة واحدة [الأمسل] أملك في غدٍ أفضل، في تحقيق نصر، أو إنجاز، أو حلم، أملك في أن تكون عنصراً فعالاً أدى دوراً مؤثراً في النهضة.

الأمل: تلك الكلمة التي تحمل في طياتها أسرار الرغبات والدوافع، والتي من دونها لن تجد سبباً واحداً لبقائك على يد الحياة.

## إذا أما أكمل عقلك أسانيده للفكرة الجديدة، ستنتشر بعقلك فورا:

بعد قتلنا لهذه النقطة بحثاً، يجب عليك أن تحسن استغلالها، فقم بإدراج فكرة إيجابية بشكل سليم إلى عقلك، ودعها تمر ومرر لعقلك كل الأسانيد والمدعمات اللازمة لإثبات حقيقة تلك الفكرة.

عند هذا الحد ينتهي دورك، واطلب منك عزيري القارئ أن تترك عقلك الباطن يعمل على الفكرة وتابع فقط تطورات أفكارك، ستجد نفسك بعد فترة وجيزة وقد تحول تفكيرك إلى اعتبار هذه الفكرة حقيقة واقعة ويتصرف على هذا الأساس.

وبهذا تستطيع أن تقنع نفسك بهدوه أعصابك بشكلٍ كامل، أو رغبتك الأكيدة في النجاح، أو ثقتك الكبيرة في قدرتك على مواجهة الجمهور.

## • تصرفاتك هي انعكاسات لشاعر وانفعالات لخبرات أنت تعتقد أنك قد نسيتها:

في البداية تكون الخبرة التي تمر بها، وترتبط هذه الخبرة بشعور معين، وبعد عدة سنوات أو أشهر بحسب قوة الخبرة، تنسى أحداث تلك الخبرة نفسها، ولكنك أبداً لا تنس الشعور المصاحب.

وتعر سنوات ثم تتعرض لموقف مشابه، فتجد أن نفس الشعور قد راودك مرة أخرى وأنت لا تدري السبب.

فمثلاً، تجد طفلاً يتعرض لتجربة خطر السقوط من مكان مرتفع جـداً، ويصاحب تلك التجربة شعور بالخوف الشديد من هذا السقوط

ثم تمر سنون عدة، ويتعرض نفس الشخص لرؤية الأرض من مكان مرتفع، فيتذكر نفس إحساس الخوف الشديد من السقوط برغم أنه هذه المرة لا يواجمه أي خطر، فقد يكون ينظر إلى الأرض من نافذة بناية مرتفعة ولا يوجد أدنى احتمال لسقوطه، ولكن يراوده نفس الشعور الأول بالخوف من السقوط.

فتكون النتيجة إصابته بعقدة الخوف من المرتفعات.

#### لا تمل، واجعل رسائلك الإيجابية مكررة:

بمنتهى البساطة ، اجمل تكرارك للرسائل الإيجابية هو الوسيلة الأولى التي تمكنك من تحويل الأفكار إلى سلوكيات ، وبالتالي السلوك يتحول لعادة ، والعادة تصبح طبعاً من طباعك الثابتة التي تصبح جزءاً أصيلاً من شخصيتك ، ولابد أن تكون رسالتك إيجابية حتى تتحول طباعك لطباع النجاح والناجحين.

#### الجأ للارتباط الشرطى بفاعلية:

الارتباط الشرطي هو سلوك نابع من إحدى مدارس علم النفس المعاصر، ويقضي العمل بهذا السلوك أن يتم ربط سلوك الفرد بمنبهات محددة، وبحسب السلوك الذي يتأتى به الفرد يكون الارتباط محفزاً أو منفراً، وقامت عدة تجارب شهيرة مثل تجربة الطفل الذي يلعب مع فأر أبيض دون خوف، وكلما اقترب الطفل من الفأر يصدر الباحثون صوتاً مرعباً، فيخاف الطفل، ومع الوقت أصبح مجرد ظهور الفأر الأبيض دون مصاحبة الصوت له كافو لكي يتحاف الطفل.

وأيضاً تجربة حقيقية كان أحد الآباه يجربها مع أولاده، وكثيرون منا يفعلون مثله في الواقع.

كان هذا الأب يرى سلوكاً غير مرغوب فيه من طفله الرضيع ، فكان الطفل كلما أتى بهذا السلوك يصدر له أبيه صوتاً يعلم أنه يزعج طفله.

## التحول من الفكر السلبي إلى الفكر الإيجابي الوسيلة الرابعة

فكان الطفل ينفجر في البكاء، وبرغم تشكيك الأم لقدرة الأب على أن تكون تلك الطريقة ناجحة، إلا أنه بالفعل بعد عدة مرات نجح الأمر.

لهذا اجعل دائماً أفكارك الإيجابية مرتبطة ارتباطاً شرطياً بأشياء سميدة في حياتك.

فمثلاً كلما فكرت في النجاح افتح تليفونك المحمول على نفمة حماسية تحبها، أو اقرأ آية قرآنية تبث فيك الأمل في رحمة الله تعالى.

أو حتى على أقل تقدير اسرح بخيالك للحظة وتصور ما قد يصاحبك من نجاح نتيجة لتلك الفكرة الإيجابية.

## أرض الواقع أنت المقاول الوهيد الذي بناها:

هل تعلم أن من حقائق الحياة أنه لا يوجد شيء اسمه واقع؟؟

شيء غريب أليس كذلك؟

حسناً، هيا بنا سوياً نثبت تلك النظرية؛

هل لاحظت يوماً ما يتم داخل عيادة طبيب العيون؟

إنه يسألك ماذا ترى في اللوحة المواجهة؟

وأنت ترد بما تراه وكأنه واقع بالنسبة لك، ولكن هل ما تراه حقيقياً بالفعل؟ لا يمكن التكهن بهذا الأمر، فالحواس هي التي تمد العقل الواعي بما يحتاجه من معلومات، والحواس يمكن خداعها بسهولة، وكذلك يمكن أن يصيبها الإرهاق أو الرض لا قدر الله.

وعليه فلا تصدق أن الواقع هو شيء واحد عند كل الناس، بل هو شيء نسبي، فما تراه واقعاً قد اعتقده أنا خيالاً أو لا اعترف أصلاً بوجوده.

لهذا اجمل الواقع المحيط من حولك كله أمل ورغبة في النجاح، فلا تصاحب إلا الناجحين أو الساعين للنجاح.

وأنظر لكل الأمور من منظور الأمل، وأخرج من كل تجربة مصادر السعادة بها حتى ترى الكون جميلاً، واسأل نفسك عن كل خبرة تكتسبها أو موقف تشاهده أو قصة تسمعها عن آخر، اسأل هل بها جوانب إيجابية؟ ابحث بجد وجهد عن أي شيء إيجابي في الخبرة المكتسبة، وتمسك بتلك الإيجابية، فتتغير نظرتك لكل الحياة وتصبح دائماً في أفضل محطات الرضا وتقدير الذات.

#### • قانون التفاعل:

إن ما تفعله في حياتك إنما تفعله في مرآة تجمع لك ما تفعل لتقدم لك كوكباً من صنعك أنت، فعقلك الباطن يجند لك كل الأسانيد والمدعمات والمؤيدات للفكرة التي يزخر بها عقلك الباطن.

ويزين عقلك الباطن تلك الفكرة بإطار من الأحداث والمؤيدات المأخوذة من

ويتم تفاعل تلك المؤيدات مع الفكرة لإخراج أفكار جديدة من نفس النوع. في إحدى المرات كنت أنا وبعض الزملاء بصدد إعداد بحث كبير وهام بالكلية خلال مرحلة دراستنا الجامعية.

وأثناء الانهماك في البحث بين ضلفات المراجع العلمية، إذ بصديقي يقول لي، أن أحد الراجع العظيمة بها خطأ إملائي مضحك، فقبل أن أرد عليه كنت قد رفضت تلك الفكرة، وقلت له لا يمكن [طبعاً كان هذا خطأ الحكم المسبق الذي تحدثت عنه] ولكنه لما أصر رفعت رأسي من مرجعي وقرأت ما يشير إليه فإذا حقاً بخطأ إملائي فادح في المرجع.

فتركنا ما كنا نفعله [هنا حدث تشتيت التركيز لوجود فكرة جديدة] وظللنا نقرأ في الرجع ذي الخطأ بحثاً عن أخطاء أخرى [هنا يحدث التدعيم والأسانيد للفكرة الجديدة].

ولكن نظراً لقانون التفاعل وهو مثلاً أنه مادمت مركزاً على البحث عن أخطاه فلا أجد فقط أخطاه إملائية، ولكننى وجدت خطأ في ترقيم الصفحات [أخطاء أيضاً ولكن من نوع جديد] وهكذا جعل العقل الباطن الكون يتفاعل ليظهر لي المدعمات والمؤيدات لما اعتقده من أفكار.

#### 115

## • ما يصدر عن القلب يصل إلى القلوب عتماً:

أتتذكرون الكلمات التي كنا نسمعها ونحن أطفالاً ثم بدأن في السخرية منها واعتبارها أكلشيهات محفوظة وفقط؟ والتي منها حب الناس ليحبك الناس وغيرها من عشرات الكلمات؟

هذه الجمل رغم اندثارها هي بالفعل مربط الفرس في الأحاسيس الإيجابية.

تعالى في البداية نوضح أن هناك هالة تحيط بكل إنسان، تلك الهالة لو فكرنا بالمنطق قليلاً لاقتنعنا جميعاً بوجودها، لأنه لو لم توجد فكيف يُحب الإنسان من النظرة الأولى؟

وكيف تشعر بأن هذا الشخص الذي تراه لأول مرة قد تصبحون أصدقاء العمر؟ أو العكس كيف لم تطيق هذا الشخص من النظرة الأولى؟

ما التفسير لو لم نعترف أن هناك هالة مغناطيسية تحيط بالإنسان؟ وأن هذه الهالة تتكون من تأثيرات المواد الكيميائية الناتجة عن الانفعالات التي دأب هذا الإنسان على الشعور بها والتعايش معها؟

بالتأكيد لا يوجد تفسيرات أخرى، لهذا مادامت الهالة تتكون من تتأثيرات انفعالاتك بشكل غير مباشر، يجب أن تبغي هذه الهالة بانفعالات المحبة والرضا والأمل، وحب الناس تحديداً.

### 116 التحول من الفكر السلبي إلى الفكر الإيجابي

إن الأمر من الأهمية بمكان لدرجة أن سرع الله عز وجل لم يترك هذا الأمر سدى، بل نزلت فيه آية كريمة من فوق سبع سماوات، لو طبقنا هذه الآية بحق لاختلفت حياتنا وعلاقاتنا بالآخرين اختلافا كثيرا.

فقد قال أرحم الراحمين في محكم تنزيله: { يَا أَيُّهَا الَّهُ نَبِينَ آمَنُـوا اجْتَنبُوا كَثيراً مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اثِمِّ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بُغضتُكُم بَعْضاً لَيُحبِ لَحَثُكُمْ أَن يَأْكُلُ لَحْمَ اخيهِ مَيْسًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ } [العجرات: 12] تأمل في تلك الآية قليلاً، أليست تلك الأوامر إيجابية مطلقة؟

لقد أمرنا الله تعالى في هذه الآية أن نُحسن الظن بالناس، وهذا رداً على كلام بعض الذين لم يصلوا بعد لكوكب الإيجابية الذين يقولون أن هذا الزمن لا ينبغى فيه لأحد أن يُحسن الظن بغيره أو يأتمن أحداً على شيء.

لا مانع قطعاً من أن نأخذ من الحيطة والحذر مأخذ كافٍ للتأمين، ولكن لا يمكن أن ننعزل نفسياً عن العالم لأنهم كلهم جشعون أو خائنون أو كذا أو كذا.

وأمرنا كذلك الله في هذه الآية العظيمة ألا نتجسس على بعضنا البعض، فلا يسأل شخصاً آخر عن معلومات عن غيره لبغية المنافسة في العمل أو غير هذا، فهذا حرام كما يظهر من دلالات الآية الكريمة.

الوسيلة الرابعة

وفي النهاية كان تعظيم ذنب الغيبة، وتشبيه الغيبة بأن المؤمن يأكل لحم أخيه ميتاً، وياله من تشبيه، ويا لهذه الغيبة والنميمة من أسوأ الأثر في تدمير العلاقات بين البشر بعضهم البعض.

وختمت الآية الكريمة بأمر المؤمنين بأن يتقوا الله، وكأن الآية تشير بطرفو خفي إلى أن قمة الوصول للإيجابية هي تقوى الله، وكأني أفهم هذه الآية على محمل أن الإنسان السلبي لا يظلم نفسه يسيء الظن بالناس ولا يتجسس على غيره ولا يغتاب إخوانه، ثم يصل للقمة بتقواه لله رب العالمين.

#### • إن لنفسك عليك حقاً:

إن نفسك هي عبارة عن حديقة غناء تستمر طوال حياتك تزرع وتنمو بها الزروع، وأن تقص الحشائش الضارة.

قال الله تعالى: { *أَفَلَا يَنظُرُونَ لِلِّي الْمَالِِلِ كَدُيْفَ خُلِقَتٍ* } [الغاشية : 17.

وذكر المولى في محكم التنزيل: { أُولِكُمْ يَرَوْا أَنَّا نَسُوقُ الْمَاء الِّلِسَى الْمُرُونِ الْمَاء الِّلَهِ الْمُلَمُ مَنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَالْفُسُهُمْ أَلَّكُمُ مَنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَالْفُسُهُمْ أَلَّكُمُ مَنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَالْفُسُهُمْ أَلَّكُمْ مِنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَالْفُسُهُمْ أَلَّكُمْ مِنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَالْفُسُهُمْ أَلَّكُمْ مِنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَالْفُسُهُمْ أَلَّكُمْ مِنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَالْفُسُهُمْ اللهِ اللهُ اللهُ اللهِ اللهُ اللهِ اللهِ اللهِ اللهُ اللّهُ اللّهُ اللهُ اللّهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللّهُ اللهُ اللهُ اللّهُ اللّهُ اللهُ اللّهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ

كما قال الله جل وعلا: { وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَنُهَا جَامِدَةٌ وَهِينَ تَمُرٌ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ اللَّهُ خَبيرً بِمَا تَفْعَلُونَ } [النبل : 88].

تأمل في تلك الآية العظيمة: { أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاء مَاءُ فَأَخْرُجْنَا بِهِ ثَمَرُات مُخْتَلْفا ٱلْوَاتُهَا وَمِنَ الْجَبِالِ جُسنَدً بيضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلَفٌ ٱلْوَانُهَا وَعَرَابِيبُ سُودٌ } [فاطر: 27]. وكذا قال عز وجل: { أَفَلَمْ يَنظُرُوا لِلِّي السَّمَاء فَوَقَهُمْ كَيْهِ بَنْيُنَاهَا وَزَيُّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِن فُرُوجٍ } [ق: 6]

اقض وقتاً في التأمل، مارس تلك العبادة التي نساها المسلمون.

خلال دراستي للبرمجة اللغوية العصبية NLP كنت أجد أن استدعاء طاقات التشي كون مثلاً أو الريكي أو غيرها من أنواع الطاقة تعتمد في المقام الأول على الاسترخاء والتأمل.

فكيف ينجح الآخرون في الوصول لتلك الحقائق ونحن المأمورون بتنفيذها نسيناها؟؟ لا حول ولا قوة إلا بالله.

والأهم من هذا أن تتأمل في نفسك أنت، تأمل في معجزة الله في خلقك أنـت بالتحديد، ما الذي يجعلك مميزاً، أنت نسخة فريدة متميزة في هذا الكون، لم

الوسيلة الرابعة

يأت للدنيا شخصٌ مثلك من قبل، ولن يأتِ للدنيا شخصٌ مثلك من بعد، أنت النسخة الوحيدة لا يمكن نسخها ولا استنساخها.

واليك الآن بعض التدريبات العملية للتأمل في ذاتك ومعرفة نفسك بشكل أفضل:

اجلس مع نفسك: انتق هواية تحبها بشدة أو سلوكاً تحب أن تغطه وحدد لنفسك موعداً لفعل هذا السلوك وكأنك ستغطه مع غيرك من الأصدقاء مثلاً، وركز على تهتم بهذا الموعد مثل مواعيد العمل الهامة أو مواعيد أصدقاءك المقربين، واحذر من تأجيل هذا الموعد مهما حدث، ويجب أن يكون هذا الموعد خارج منزلك وعندما تخرج للذهاب إلى ذلك الموعد لاحنظ الأصور التي تشعرك بالراحة واستمتع بتجربة انفرادك بنفسك وتأملك في ذاتك تفعل ما تحب وتهواه، وعندما ينتهي اللقاء، قم بتقييم هذا الاجتماع الهام، فاسأل نفسك ماذا استفدت من جراء تلك الجلسة؟ وماذا كانت السلبيات؟ هل يا ترى تعرفت على ذاتي بالقدر الكافي الذي يمنحني الشعور بالرضا؟ يا ترى ماذا أتأمل في ذاتي المرة القادمة؟ وينبغي أن تواعد نفسك مرة واحدة على الأقبل كل أسبوع لو استطعت أو كل شهر في حالة الانشغال، وقد يتم هذا الموعد بنزعة تطل على البحر أو التنزه في مكان خلاب لا يكلفك شيئاً.

الله معاد المنات: حاول أن تقوم بتوجيه ذاتك للأفضل عن طريق الحوارات الذاتية الذكية، قم بتجهيز عدة أسئلة لا تقل عن عشرون سؤالاً واكتبها في ورقة حتى لا تنساها، ثم اعمد إلى جلسة خاصة مع ذاتك في مكتبك أو غرفتك أو أي مكان هادئ تحبه، قم بأداء صلاتك حتى تستكين روحك، ثم ابدأ في طرح السؤال الأول على نفسك، وتحرى منتهى الصدق والصراحة والوضوح في الإجابة، إن هذه الطريقة تجعلك ترى نفسك من منظور الآخرين ولكن بأبعاد أكثر صدقاً وواقعية، بعد الانتهاء من الإجابات قم بقراءة إجاباتك مرة أخرى، واستكشف جوانب روحك.

🕮 اعرف مهاراتك: في حياتك اليومية تضطرك الظروف في العمل أو في المنزل أن تقوم ببعض الأمور التي تفعلها للمرة الأولى، في كل مرة تكتشف في ذاتك موهبة جديدة، أو قدرة معينة حتى لو بدت بسيطة، أو اكتشفت في ذاتك حباً لشيءٍ ما لم تكن تعرف أنك تحب من قبل، بادر بكتابة هذه الأشياء الجديدة في ورقة واحرص ألا تضيع، ثم ارجع لها في وقت فراغك، وأعد قراءتها، بعد مداومتك على هذا التدريب لعدة أيام يصيبك الذهول والدهشة من كم التوسع الذي يقوم بـ عقلك الباطن في جوانب حياتك المختلفة، ولو قمت بتصنيف تلك المهارات

والهوايات والأفعال إلى إيجابي وسلبي، ستعرف على الفور إلى أي جانب يميل عقلك الباطن.

التطيل الذاتي: من كل التدريبات السابقة اعمد على تحليل ذاتك تحليلاً موضوعياً، وأضف عليها أن تقوم بمتابعة مختلف الأخبار السياسية والاقتصادية والرياضية، وشارك في بعض المنتديات على الانترنت، وتفاعل مع كل خبر جديد وسجل في ورقة الشعور الذي انتابك بعد معرفتك لهذا الخبر، ستجد بعد فترة وجيزة من الزمن أنىك تعلم تباثير كبل خبر من الأخبار على شمورك وحالتك النفسية، فتستطيع بعد ذلك أن تعمد إلى قراءة ومتابعة الأخبار التي تجعلك أكثر إيجابية، لأنه أضحت لديك الخبرة الكافية لتحديد أي الأخبار يصيبك بشعور سلبي وأيها يصيبك بشعور إيجابي، هذه طريقة رائعة لو اهتتمت بها حقاً لصارت حياتك حقلاً من الإيجابية المتعة.

## لا تقجل من أفكارك ... فهكذا العظماء:

هل فكرت يوماً ما الذي جعل توماس أديسون يخترع المصباح الكهربائي حتى بعد فشله في التجارب 9999 مرة؟ هل فكرت يوماً لماذا أصر المصريين على عبور قناة السويس برغم مناعة خط بارليف؟ هل فكرت يوماً ما الذي جعل الحسن بن الهيثم يصب جام تجاربه حتى يصل لما وصل إليه من اكتشافات؟ وغيرهم الآلاف من العلماء والمناضلين والعظماء؟

كل هؤلاء استحوذت عليهم فكرة إيجابية، وواجههم العالم بالسخرية والاستهزاء ولكن درجة الإيجابية بداخلهم كانت تمنع تسرب الإحباط إلى نفوسهم، وتعدهم بما يحتاجونه من قوة وعزم وإصرار وصبر وجلد حتى وصلوا للتخليد التاريخي بين المثقفين والعلماء وحتى عامة الناس.

من فضلك، لا تستكثر على نفسك أن تكون أحد هـؤلاء، لا تحكم بالإعـدام على قدراتك، تحلى بالقيم والمثل العليا حتى تصل لبتغاك من الدنيا، أعط لنفسك فرصة ولو لمرة واحدة فقط أن تذهب بأفكارك لعنان السماء، أو أن تسبر أغوار البشر، أو تذهب في رحلة استكشافية داخل نفس الإنسان، أو تقرر أن تكون أفضل محاسب في العالم، أو تحصل على جائزة نوبل في الفيزياء، أن تحقق جائزة بوليتزر في الصحافة، كل تلك الأمور وغيرها مئات الألوف بيدك أنت وحدك — بعد توفيق الله سبحانه وتعالى ومكافأته لك على ما تمتعت به مـن إيجابية - لذا قرر الآن وخذ القرار حالاً ولا تؤجله، قم حالاً بغلق الكتاب وضع إصبعك عند هذه الصفحة، وأغلق عينيك وارجع رأسك للخلف وفكر، ما هـو حلمك الكبير؟ احلم بـ بـشدة واستغرق في الإحـساس بالـشعور الجميـل الـذي ستتذوقه فور وصولك لهذا الهدف الرائع، ثم افتح عينيك من جديد لتكمل قراءة طرق الوصول لهذا الحلم.

## الجسد والعقل ... توأمة لا تنفصل:

قبل قراءة تلك السطور ارجع من فضلك لما قلناه في الوسيلة الأولى عن طرق فرز هرمون الأدرينوكورتيكوتروبيك ACTH وما يفعله بجسدك، ثم ارجع هنا ثانية لتكمل القراءة، هل تريد حقاً التأثير الإيجابي لجسدك؟

هل تريد أن يتمتع جسدك بالصحة الجيدة كما يتمتع عقلك بالشعور والأفكار الإيجابية؟

إليك طريقة بسيطة، لقد ثبت علمياً أن الجسد والعقل تأثيرهما متبادل، ويؤثر كل منهما على الآخر.

فلو أصابك توتر تجد جسدك يعبر عنه بفاعلية، انظر للإنسان الغاضب في صورة ثابتة صامتة، ستعلم على الغور أنه غاضب لأن علامات جسده ووجهه يبدو عليها هذا الانغمال، ثم انظر لحالة لاعب كرة قدم عندما يحرز هدفاً غالياً لبلاده في كأس العالم ماذا يفعل، يقوم جسده على الفور بالتعبير عن الشعور بنشوة الغرج والفوز بحركات يعرفها الشباب جيداً.

والعكس أيضاً صحيح، فلو كنت في حالة ذهنية ليست على ما يرام تستطيع تغييرها ببساطة، ما رأيك لو أحسست بإحباط أو بوادر اكتثاب أن تعمد إلى ممارسة بعض الرياضية الخفيفة؟

إن الرياضة تسبب نشاط الدورة الدموية والاكتثاب يثبط الدورة الدموية، فلو نجحت في تنشيط الدورة الدموية لابد وأن يزول الاكتثاب.

هل تعلم أن الابتسامة يتحرك بسببها عدد هائل من عضلات الفك والوجــه والرقبة؟ وهذا يناقش شعور الحزن الذي قد ينتابك فيتسبب في كسل تلك العضلات، وعليه لو أصابك بعض الحزن لأي سبب قم على الفور بالابتسام، ابتسامة الواثق المقترب من ريه، ابتسامة ِالآمل لا المجنون، وسجل الفارق وأرسل لي على البريد الالكتروني لتخبرني بمانة شعرت وما الفارق؟

# كلمة لا استطيع تم هذفها من قاموسك:

إن الإنسان الإيجابي لديه الإيمان الكافي لكي يعتقد أنه يستطيع أن يفصل أي شيء مادام قد قرر وآمن أنه بالفعل يستطيع.

وها هي قصة حقيقة تمس هذا الكتاب وإصداره تثبت هذه النظرية: أحد الطلاب يزورني بشكل منتظم ويشكو من فشله الدراسي بشكل دائم، وأن قدراته محدودة ولا يعرف كيف يرى الغد وأنه لا يراه إلا غامضاً مظلماً ملئ بالأسف والندم والحسرة، فجعلته ينتظم في دورة التفكير الإيجابي بين مجموعة وفي مرحلة محددة كنت اجعله ينفذ التدريب المذكور منذ قليل عن مواهبه وقدراته، فاكتشف في ذاته حباً وشغفاً شديداً بالتصاميم الرتبطة ببرامج المجرافيكس باستخدام الحاسب الآلي، فاستغللت هذه الموهبة لجعله أكثر إيجابية، وفي خلال شهر واحد تطور أداهه بشدة، وأضحى يستخدم برامج كان يعتقد أن أمامه سنوات طوال لكي يتقن استخدامها، والمفاجأة هنا أنه هو ذاته مصم غلاف هذا الكتاب!!!.

هذا الشاب الواعد بفضل الله عز وجل أولاً، ثم ثانياً بفضل التدريبات المنتظمة للتحول للتفكير الإيجابي استطاع أ يحذف كلمة لا استطيع من قاموسه اللغوي الخاص، وأصبح يستخدمها فقط لكي يقول: "لا استطبع أن أعود مرة أخرى لزنزانة السلبية التي كنت محبوساً بداخلها".

وأنت أيضاً أمامك نفس الفرصة لكي تكون مثل هذا الشاب المتواضع ذو الأحلام الكبيرة، تستطيع أن تحذف كلمة لا استطيع، فقط واظب على التركيز في الأفكار الإيجابية بالشكل الذي ورد بهذا الكتاب وستجد في حياتك ما يسرك للأبد.

### • اليأس مرادف للموت:

إن اليأس هو تعبير مكني عن الموت، ومادامت أنت لا تزال حياً فلا يجب أن تكون يائساً من أي شيء، وإلا فأنت ميت حي ولا تساوي في الحياة شيئاً، فأنت إن لم تزد في الحياة شيئاً فأنت إن لم تزد في الحياة شيئاً فأنت إنك عليها.

إن اليأس يعني أن الشخص اليائس فقد الإيمان بأن الله قادرً على أن يفك كربه أو يعنع البلاء عنه، أو حتى يرزقه بما يحتاج، والدليل على هذا هو قول الله تعالى:  $\{\vec{يl}\ ital j \ it$ 

فلو تأملنا قليلاً في معاني الآية الكريمة لوجدنا أن سيدنا يعقوب يحث أبناؤه أن يجدوا في البحث عن سيدنا يوسف وبنيامين، وألا ييأسوا أبداً من العشور عليهما، وألا يغقدوا الأمل واليقين في ذات الله العليا — جمل وعـلا — ووصفت الآية الكريمة أن من يياس من روح الله هم القوم الكافرون فقط — أعاذنا الله وإياكم من الكفر — وأنوه أنا أني لا أتهم من أصابه اليأس قد كفر فليس لي أدنى حق في هذا، ولكني فقط أوضح كيف أن هذا الأمر خطير فلا تسمح له بالتسرب بعقلك أبداً، كلما هاجمتك معالم اليأس بادر إلى الصلاة والتقرب إلى الله والدعاء،

الوسيلة الرابعة التحول من الفكر السلبي إلى الفكر الإيجابي

ثم فكر في إيجابية ما تمر به وحجم الخبرات التي سوف تكتسبها بعد تلك التجربة.

## اطمئن .. العاسة السابعة غير منتشرة:

أقصد هنا أن الأفكار التي تتوالد بداخلك هي ملكك أنت فقط، لن يعرفها إلا من تود أن يعرفها، لهذا طبق الحديث النبوي الشريف الذي يقول: "واستعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان" صدق رسول الله عليه وسلم.

فالإنسان الإيجابي لا يدمر حياته بقضاء جل وقته في الحديث عن أفكاره ومعتقداته وأهدافه وأحلامه، بل يوفر على نفسه عناء سكب طاقاته في عقول الآخرين ويعمد إلى التنفيذ الفوري لما يجول بعقله من إيجابيات.

ولا تسمح لنفسك - كإنسان إيجابي - أن تطلع أحداً على ما يجول بأفكارك دون داع، فلا مانع أن تخبر القربين منك بأفكارك حتى تستمد منهم الحماس، ولا تمانع أن تخبر من يمكنه أن يساعدك بالخبرة والعلم أو حتى المال لتحقيق أحلامك.

ولكن احذر من أن تتحدث كثيراً لمن يثبطون الهمم، ويقعدون الواقف، ويوقفون الماشي، وينزلن الراكب، فهؤلاء قد يحولون حياتك لجحيم من المسلبية الملتهبة التي قد تعصف بأحلامك. لهذا يجب عليك بدءً من الآن وعلى الفور، أن تقوم بإخراج ورقة وقلم وتكتب في أسماء كل أصدقائك، ثم أعط لكل منهم درجة من 100، وتحسب تلك الدرجات على أساس الحماس الصادق والأمل والعزم الذي يستطيع هذا الصديق تقيمه لك، ثم أعد ترتيب أسمائهم بحسب الدرجات الأعلى درجة أولاً، ثم الأقل بعد ذلك.

أما بالنسبة لأصدقائك الذين يثبطون الهمم ويحذفون الأمل من داخلك ويسخرون من أفكارك .... ضعهم في قائمة منفصلة في ورقة أخرى، وأعط لكل منهم درجة من 100 تحسب على أساس الأكثر تثبيطاً لهمتك والأكثر سخرية ثم الذي يليه وهكذا، وبعد أن تنتهي أنظر لتلك الورقة نظرة وداع أخيرة، وقم بتقطيعها فوراً، فلا يناسبك كفرد إيجابي أن تعرض أفكارك على من يحـذف الأمل من داخلك.

### تقرب من أفضل أصدقائك ... أنت:

اعلم عزيز القارئ أن الإنسان بقدر ما يجهل ذاته بقدر ما يعلمها، فأنت أدرى إنسان بما تحب، وما تكره، وما يستغز مشاعرك، وما يهدئ ثورتها، وبداخلك من الكنوز ما لا تعلم عنها شيئاً أنت نفسك.

فهل فكرت يوماً أن تتخذ من نفسك خليلاً لتطور به ذاتك؟ ليدعمك؟ ليحمسك؟ ليساعدك على النجاح؟ حاول وجرب ولن تخسر شيئاً، بل بالمكس ستشعر بالرضا والسرور أنك لا تستطيع تجاهل ذاتك، بأن لك من القيمة والقيم ما يكفي كل الأمة لمائة عام، أعط لنفسك الفرصة لكي تظهر أما ذاتك على حقيقتك الرائعة التي فطرك الله تمال عليها.

الم يقل الله تعالى في كتابه المعجز العزيز: { سَـنُربِهِمْ آَيَاتَنَـا فِي الْلَهَاقِ وَفِي الْفُسهِمْ حَتَّى يَتَبَيِّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ الْوَلَّمُ يَكُف بِرَبِّكَ الْلَهَاقُ الْحَقُّ الْوَلَّمُ يَكُف بِرَبِّكَ اللَّهُ عَلَى كُلُّ شَيْء شَهِيدٌ } [فصلت: 53]؟؟

إن الله جل في علاه أمرنا بالتبصر في أنفسنا، ليظهر لنا الإعجاز القرآني في استخدام لفظ التبصر بدلاً من النظر لأن النظر هي رؤية المين، ولكن التبصر هي رؤية المين بالإضافة إلى التأمل المقلي.

وعلى هذا فإننا مأمورين بالتبصر في الآفاق [نعمة التأمل والتدبر في الكون] ومأمورين كذلك بالتأمل والتبصر في ذواتنا لنعام صاذا خلق الله فينا من نعم وقدرات، ولولا أني لا أملك من المؤهلات الدينية ما يتيح لي في الفتوى لقلت أن هذا التبصر في الذات عبادة كاملة.

أفلم يحن الوقت أن تصادق نفسك قليلاً لتعلم من أنت؟

اعتقد أننا متفقون حول هذا الأمر، فقم من فورك وتأمل في نفسك وأدرس روحك من الداخل.

## التحول من الفكر السلبي إلى الفكر الإيجابي

الظهر الخارجي يعكس ما بداخلك:

جلست في أحد الأيام بصحبة رفقة من رفاق طلاب علم التنمية البشرية بأحد الميادين العامة وقررنا أن نحاول استنباط ما نستطيع عن المارة في الميدان.

**أول الحارة**: شاب في مقتبل العمـر، يرتـدي بنطـالاً مـن نـوع الجينــز فـاخر النوع، ويسقط لأول رجله حتى تظن أنه سيقع على الأرض، ويرتدي [كاب] وشعره طويل، قال أولنا أنه غالباً لا يزال طالباً من أسرة مرفهة، وأن اهتماماته غالباً تقتصر على النادي أو عصبة الأصدقاه، وأنه بالتأكيد من الشباب المهتمين بملاحقة أحدث خطوط الموضة الغربية.

ثاني المارة: رجل يرتدي قميصاً غير مهندم، مفتوح الأزرار ومشمر الأكمام، يتهدل كرشه ويتصبب عرقاً ويحمل بعض الأكياس التي تحوي طعاماً من نوع ما، فقال أحدنا أنه موظف بإحدى الهيئات وأن دخله أقل من المتوسط، وأنه بصدد التوجه لمنزله.

فالث المارة: سيدة مسنة ترتدي عباءة سوداء تصلح للخروج السريع من المنزل، تحمل أيضاً أكياس خضر وفاكهة، ووقفت على جانب الطريق تراجع ما تبقى ممها من نقود، فعلق أحدنا أنها ربة مشزل تقدير أمرهـا لـشراء حاجيـات المنزل من الطعام. وابع الحارة: مر بجوارنا شاب في منتصف العشرينات من العمر، يرتدي قميصاً نظيفاً تم كيه بعناية، وإن كنا لم نستطع تمييز نوعه أفاخر أم متواضع، وبنطالاً بنفس المواصفات، شعره مصفف بشكل يتلائم مع ملامح وجهه، يمسك في يده بحقيبة صغير للأوراق، لا يبدو عليه التشتت أو التشاؤم أو التفاؤل، ولا يوجد ما يدل على مستواه المالي.

احترنا جميعاً في هذا الشاب فقررنا أن نرى الجانب الإيجابي:

- أولاً هو شاب لا يعاني أو لا يسمح لنفسه من المعانــة من الشغوط،
   بمعنى أنه يجيد فن الاتزان في الحياة.
- هو وإن كان من طبقة متواضعة مالياً فهو يجيد حسن عرض ذاته أمام الناس، وإن كان من طبقة مرتفعة، فهو إنسان متواضع يسعدك التعامل معه.
- هو غالباً شاب يعمل بجهة جيدة أو يسعى لهذا، بدليل وجود حقيبة
   أوراق يبدو عليها التنظيم.

هذا هو ما أريد حديثك عنه، مظهرك الخارجي هو انعكاس تام لما يدور بداخلك، فاحرص دائماً على أن تجعل من مظهرك الهندام الكاف، وهذا لا يتطلب منك تكاليف مالية إضافية إطلاقاً، بل يتطلب منك تنظيم دولابك، وضبط شعرك بما يتناسب مع ملامحك.

أنت بهذه الوصية البسيطة تستطيع أن تعطي انطباعاً متميزاً لكل من يصادفك أو يتعامل معك للوهلة الأولى، فليس الناجح والإيجابي بمشتت المظهر أو غير المهندم.

## • ليس دائماً الحل أمام عينيك ... بل قد يكون هناك:

يراودني الآن سلسلة من أسئلة الطلاب لي، وأهم سؤال يتبادر إلى ذهني هـو يوم أن سألني أحد الطلاب عن التفكير الإيجابي وقال: "هل تريد أن تقنعني أن الإنسان الإيجابي يجد حلولاً لكل مشكلاته دون معاناة؟

وكان ردي دائماً هو ما سأقوله حالاً، من قال أن الإنسان الإيجابي لا تصادفه مشكلات الحياة؟ بل على العكس لربما اصطفاه الله ليختبره اختباراً شديداً، ولله في هذا حكمة، ولكن الإنسان الإيجابي يفعل شيثين لا يفعلهما

- اليقين والثقة بقدرة الله عز وجلع على مساعدته، ولهذا يبذل مجهوداً مضاعفاً حتى يرضى الله عنه ويكافَّته بالحل.
- 2- يرجع دائماً إلى عقله الذي لا يتوقف عن التفكير ويظل يبحث في حـل للمشكلة، ويشعر خلال هذه المرحلة بلذة الكفاح مع الحياة، فلا يشغر أن الحياة كلها معاناة وتعب وإرهاق، بل يـرى في هـذا الجهـد كفـاح لذيـذ ويعرف أنه لن ينول مراده دون أن يتعب لنيله، فتكون كل نقطة عرق

جوهرة على جبين الإيجابي، وطلقة رصاص في رأس السلبي، ويصدق قول الله تعالى في حديثه القدسي: "يا بن آدم، خلقت لك الدنيا وعليها خمس: أنها فانية، لا راحة فيها لا حيلة في الرزق، ولا شفاعة في الموت، ولا سلامة من ألسنة الناس",

#### • هل انتهى زمن العجزات؟

كرد واضح على هذا السؤال فالإجابة نعم، انتهى زمن معجزات الأنبياء، والمعجزات التي تتم دون تدخل بشري ولكنها تتم على البشر، مثل سيدنا عيسى بن مريم ومعجزته الطب وإحياء الموتى، وعصا سيدنا موسى، والقرآن الكريم معجزة الزمان الخالدة، ولكن ما نعتقد أنه معجزة ولم ولن تنتهي، هي الطاقة والقدرات البشرية اللامحدودة.

وكمبدأ عام في الفلسفة، لا يمكن إدراج القدرات البشرية في بند المجرزات، لأن الله خلقنا بها منذ بده الخليقة وحتى يرث الله الأرض ومن وما عليها.

ولكن اسمح لي عزيزي القارئ أن استخدمها هنا للتوضيح ليس إلا.

فالمعجزة البشرية مستمرة باستمرارك على قيد الحياة، ولن تنتهي إلا بوفاة المرء، وعليه فلم لا تبحث في قدراتك اللامحدودة؟ امنح لنفسك تأشيرة السفر لهذا العالم الجديد السابح فوق بحر من القدرات والإمكانيات.

الوسيلة الرابعة

### الإنسان الإيجابي يتوقع الفير دائماً:

فالإنسان الإيجابي في شتى مناحي الحياة لا يسرى ولا يتوقع إلا الخير المهدي له من الله عز وجل، والدليل أن الله قد بلغنا أنه عند حسن ظن العبـد

والشاهد هنا أنه كلما زاد حسن ظنك بالله، كلما قابلتك في حياتك المواقف والخبرات التي تثبت هذا الأمر.

فإذا كان الله في علياءه قد تُوعد ابن آدم بالخير إن توقعه، فكيف تظل أنت على إصرارك أن غداً مظلم وأن المستقبل مدلهم الخطوب١٩٢١..

أطن أن الوقت قد حان لتنفض عن ذاتك التشاؤم، وأن تــرى في كــل إشــراقة شمس أمل جديد في يوم سعيد.

## قد قدر الله من قبلك أن الغير قادم:

استأذنك عزيزي القارئ أن تتمعن معي في تلك الآية الكريمة: { مَنْ عَملَ صَالِحاً فَلَنفُسِهِ وَمَنْ أُسَاء فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظُلَّامِ لَّلُعَبِيدِ } [فصلت : 46].

هنا نجد الفعل ورد الفعل، الزرع والحصاد، فإن كنت تعمل عملاً صالحاً فهو لك أنت وحدك، وإن أسأت فأيضاً عليك، لأن الله تعالى لـن يظلمـك أبـداً، الوسيات الرابعة التحول من الفكر السلبي إلى الفكر الإيجابي

قاعلم أن ما المقدمات تؤدي للنتائج، فإن الله تعالى قد قدر للخير أن يحدث، وكل ما تبقى عليك أن تسمى بحق لتحصل عليه.

والسؤال هنا كيف تسمى؟ كل ما عليك فعله هو أن تطبق مبادئ التفكير الإيجابي، فابدأ بالظن الحسن، وثق أن الله ترك لك الخير ليحدث، وكمل ما عليك هو أن تقوم بدورك لتحصل عليه، فاسع بقلب منشرح بالإيمان وحسن الظن بالله، وتيتن بالخير لتجده، وقم بأداه واجباتك لمتصل إلى ما تريد.

## • الإنسان الإيمابي هو فرد معب للمعتمع وللناس:

يذكر العلماء في علم النفس أن دوافع المره تنقسم إلى ثلاث طبقات كبرى:

#### 1 - الدوافع الفسيولوجية:

وتتضمن التنفس والهواء والماء والأكل والرغبات الجنسية.

#### 2- الدوافع النفسية:

وتتضمن حب الذات، والدوافع المتعلقة بالأمان، والسلامة والحاجة للحماية من الأذى أو الخطر.

## 3- الدوافع الاجتماعية:

وتتضمن حسب أن تنتمي إلى جماصة معينة، وأن فكون محبوباً، أو تشال احترام الآخرين،

#### 4- دوافع المركز الاجتماعي:

وتتضمن الحاجة إلى احترام الذات، واعتراف الآخرين بمكانة الفرد. وأخيراً الحاجة إلى تحقيق الذات، أو بمعنى آخر اكتشاف مواطن القوة في داخل الفرد، وإمكانية الإفادة منها في شتى المجالات.

وعلى هذا فكلما زادت سيطرة طبقة متقدمة إكالثالثة والرابعة] على الفرد، كلما زاد رقيه الاجتماعي، وكلما زاد تحكم الطبقات الدنيا [كالدوافع أ و2] كلما قل مستواه الاجتماعي.

فالقرد المنيسوذ اجتماعيساً والمجسرمين تسميطر علسيهم دوافعهسم السدنها [الفسيولوجية والنفسية].

وطيقات المثقفين والإيجابيين تسيطر عليهم المدوافع الاجتماعية والمركز الاجتماعي.

لهذا لو فرضنا أنك كإنسان إيجابي تميل للانطوائية ومدم الاجتماعيـة، فـلا بأس، لأن الإيجابية تعلمك كيف تتقبل الآخرين كما هم، وتتقبل وجودهم، وتتقبل أن تكون لهم وجهات نظرهم الخاصة، وتسمى لأن تتعلم منهم ما يروي ظمأك من خيرات وتجارب.

#### • ألا تقدكر هذا:

كم مرة في حياتك طُبِ منك أن تفعل أمراً ما، فكان ردك أنـك كنيت تجييد مثل هذه الأمور من قبل، أما الآن فلا تستطيع؟

مادمت قد قمت به من قبل فلم لا تماود الكرة مرةً أخرى.

فالإنسان الإيجابي على قناعة تامة أنه لو استطاع أن يقعل شيئاً ما مرة فهو

قادر على تكراره أي عدد من الرات.

وهذه النظرية تدعم وجهات النظر الإيجابيين في تطوير قدراتهم وإظهـار مـا خذ منما.

فهب من الآن وأبحث في حياتك هما تركت عمله من أفعال وسلوكيات إيجابية، وانفض عن نفسك فبار الكسل.

فمد مرة أخرى للترجمة التي توقفت عنها، وأكمل اللوصة التي لم تكتمل لأنك قلت أنك فقدت قدرتك على الرسم، ومارس رياضتك المفضلة ولا تضع السن أو المركز أو الانشفالات كموائق أمامك.

الفرصة أمامك الآن فاغتنمها ، وإلا قد تصود لعالم العليبين الملئ بالندم والفرص التي نعبت وولت.

## مع الإيمابية ... كل البيض في سلة واحدة:

عندما تتخذ قراراً بالإتيان يفعل إيجابي، وأن تسع بحق لتنفيذ حلمك أو هدفك في الحياة، وتذكر عشرات العظماء الذين آمنـوا بـالفكرة وبـالحلم، فوضـعوا فيه كل طاقاتهم وإمكانياتهم، فكانت النتيجة وصولهم لأعلى المراتب وتخليدهم في كتب التاريخ وفي ذاكرة الأجيال.

أبحث عما قد تخسره، صدقتي لن تخسر شيئاً.

# أقذف الكرة ... وأعلم أنها ستعود إليك بنفس القوة:

هل جربت مرة أن تلعب لعبة الاسكواش؟

جرب مرة أن تقف على بعد هدة أمتار من أقرب حائط، وقم بقذف الكرة للحائط برقة مرة، ستجدها عادت إليك واهنة رقيقة، عاود القذف ولكن بقوة، ستجدها تعود إليك بنفس القوة.

هل تتذكر أحد قوانين نبوتن في الفيزياء الذي يقول: لكل فعل رد فعل مساو له في المقدار، ومضاد له في الاتجاه؟

هذا هو القانون الذي يعبر بشدة عما أريد الحديث عنه، فكل ما تفعله في الآخرين يعود إليك مرة أخرى على هيئة انطباعات تؤخذ عنك أو عليك، وردود أفعال من الغير قد تؤثر في مسيرتك.

هناك مثلُ عربي قديم يقول: "كل إناء ينضج بما فيه".

فإذا كان ما بك خير فسوف يخرج للآخرين هذا الخير ويعود إليك على هيئة تقييمهم لك، وحديثهم الإيجابي عنك، وارتباطهم بك، وثقتهم فيك وما إلى ذلك من مشاعر الإيجابية.

وإذا كان العكس — لا قدر الله — فصاذا تتوقع من الآخرين إلا أن يردوا الكرة في ملعبك ويضطهدوك؟؟

ولهذا لابد أن تعارس ما سبق ذكره من تدريبات البحث عن الخير بداخلك حتى تستطيع إخراجها للناس، وتذكر أن الله تعالى في عون العبد مادام العبد في عون أخيه.

أرم للناس الكرة التي تحب أن يردوها لك.

كلنا نعام أن من عادات الجنائز في المسيحية أن يقف أصدقاء وأقارب المتوفى ليذكروا محاسنه، فلم لا تحط ذاتك في نفس التجربة، واكتب قائمة بمن تتمنى أن أن يتحدث عنك في غيابك، وطور الأمر واكتب الخطاب نفسه الذي تتمنى أن يلقوه عنك، واكتب الكلمات التي تتمنى أن تعرف أنهم قالوها في حقك، وركز عليها وواظب على تُظِهر لهم من تلك الصفات ما يرددونه عنك في غيابك، بهذا تصل إلى قلوبهم بمنتهى البساطة.

وقد قال الله تعالى في هذا الخصوص: { فَهِمَا رَحْمَة مِّنَ اللَّه لِنَــتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظَاً غَلِيظَ القَلْبِ لِانْفَضُواْ مِنْ حَوَالِكَ فَسَاعَفُ

عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَالِزًا عَزَمْتَ فَتَوَكَّــلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَسوكُلينَ } [آل عمران : 159] فياليتنا نتمعن في معاني تلك الآية الكريمة.

## هل يرض عنك كل الناس؟

في كثير من محاضراتي في الإلقاء الفعال كنت اسأل الطلاب عن سبب انخراطهم في هذه الدورة، فهالني عـدد الردود الـتي ذكـر فيهـا الطـلاب أنهـم يرغبون أن يحوزوا على إعجاب كل الحاضرين وتصفيقهم الحاد

كيف هذا وأنماط الشخصية لكل فرد تختلف عن الآخر

إن نبي الله الصادق الأمين كان هناك من آمن به ومن كفر به، فكيف بشا ونحن الذي لا نقارن بأشرف الخلق؟

نصيحتي لك ألا تضيع وقتك في محاولة إرضاء كـل الأطراف، فالحكمة القديمة تقول، أن من يمع لإرضاء كل الناس خسر نفسه، ولكن اسع لإرضاء ذاتك ومبادئك بالحق.

لأنه حتى لو اختلف معك البعض سيضطرون لاحترام أن لك وجهة نظر مستقلة، ووجهة نظر تستحق الاحترام.

## الرياح تهب منذ بدء الخليقة، ما يغتلف هو كيفية فردك لشراع قاربك:

إلعالم الخاص لكل منا هناك من الرياح والأعاصير التي لابد وان تصادف
 قاربنا السائر وسط أمواج الحياة.

اعلم - عزيزي القارئ - أن ما يختلف هو رد فعلك، كيف تنشر شراعك لتستغل تلك الرياح لصالحك؟

فكر دائماً بهذه الطريقة، واندهش من النتيجة الرائعة التي وصلت لها، حيث أن كل مشكلة تصادف حياتك تجد نفسك تستغلها للوصول لإنجازات جديدة تضاف في سجل حياتك.

أتذكر الآن أحد مديري الشركات، كلما مرت بشركته مشكلة عاصفة، يجلس ليفكر في كيفية استغلال تلك المشكلة في تطوير شركته، وانتهى به المطاف إلى أن حصلت شركته على الــ SO9002 وزادت مرتبات الموظفين بشكل مرضي لكل العاملين، فلما سألته رد قائلاً: كلما واجهتني مشكلة مهنية كبيرة، أفكر بشدة في الحل ثم كيف استغل الظروف المحيطة بالمشكلة لأصل لوضع لا يسمح بتكرارها، فحصلت على معايير الجودة العالمية حتى استطيع المشاركة في مغاقصات أكبر، وقد كان، فزاد حجم الشركة، مما استلزم معه زيادة الرواتب

حتى يستقر العاملين أكثر في العمل ويزيدون في الإنتاج، وقد حسدث، وغير هـذا من عشرات الأمثال.

وأنت الآن عزيزي القارئ، استغل كل عاصفة تهب عليك لتغير ميل شراعك قليلاً، حتى تستغل تلك العاصفة في جعلها تدفعك للأمام، وتذكر: "لا تكن صلباً فتكسر، ولا ليناً فتعصر".

واعلم أن عوائق التفكير الإيجابي هي: العادات السيئة، والخوف.

ويمكنك التغلب على العادات السيئة بالتمعن فيها والتأمل، وأنظر ماذا فعلت لك وبم أفادتك؟

ستجد أنه لاشيء، مجرد عادة تأخذ من حياتك مباهجها وتقص من

وبالنمبة للخوف فلكي تتخلص منه يجب مواجهتـه بالتـدرج، فلـو تعـرض شخصاً للغرق في مدرسة السباحة، ما أن يتم إسعافه حتى يقوم المدربون الخمبراء بالقائه في الماء ثانية حتى لا تتحول تجربته إلى خوف مرضي.

والآن، بعد أن انتهيت من قراءة هذا الكتاب، أرجوك ارجع لكل التدريبات العملية الموجودة به واشرع فوراً في تنفيذها، فتلك فرصة لتغير حياتك ولئ تأخذ من وقتك شيئاً ولن تخسر فيها أي فرص أخرى. الوسيلة الراجح التحول من الفكر السلبي إلى الفكر الإيجابي

واعلم أن الإنسان الإيجابي موجود بداخلك، فقط هو ينتظر إذنك للخروج وتحقيق أحلامك، فهذا هو المارد النائم بداخلك.

أعطه الفرصة ليخرج من سجنه وامنحه الوقت الكافي للعمل، ثم عد لمحاسبته مرة أخرى، وسيغمرك الرضا والسرور من النتائج الرائعة التي ستكون — بإذن الله ومشيئته — قد وصلت لها.

ولم يتبق لي سوى أن أدعوك للتواصل أكثر مع عالم الإيجابيين، وسيلي في الكتب القادمة من السلسلة بإذن الله تعالى ذكر المزيد من وسائل الإيجابيين التي تتميز ببساطتها الشديدة والسهولة المطلقة في التطبيق.

وموعدنا القادم مع السادة العاملين والموظفين في كل المهن، وطريقهم للترقي السريع وإتقان أعمالهم بما يتلام مع العصر الجديد، عصر التكنولوجيا، عصر التميز البشري.

فإلى اللقاء في دائرة جديدة من دوائر التفوق البشري.

أحمد سمير صـيف 2008

### فهرس الكتاب

مقدمة		
الوسيلة الأولى: السلبية ماهيتها وأسبابها		
تمريف السلبية		
خصائص العلبية		
أثار الأفكار العلبية على مجتمعاتنا العربية		
أهباب العلبية في العجمعات العربية		
أسباب انتشار الأفكار السلبية بين أغراد المجتمع العربي		
الوسيلة الثانية: ديناميكية التفكير كيف تمر الأنكار في مقولنـا وكيـف تـتم		
اهتمالهم		
العمّل عبارة عن حاسب آلي إعجازي		
علاقة الأفكار بالانفعالات		
حياتك من أفكارك فأنت القائد		
معجزة الخالق في كمال طاعة العمّل الباطن		
خطورة الأفكار حينما تتحول لعادات		
الفارق بين العقل الواعي والعمَل الباطن		
أعدم الاهتمام بالتفكير الإيجابي		
ماذا سنستغيد لو لجأت للتفكير الإيجابي		
الوسيلة الثالثة: تعريف التنكير الإيجابي وصفات وخصائص الإيجابيين:		
كيفية توجيه رسائل إيجابية للعمّل الباطن		
ا . تجنب استخدام أحوات النفي 11		

2. استخدم طريقة التنفيذ الآني الفوري	
3. داوم على استخدام نفس الفكرة عدة مرات	
4.إيجابية بداية ونهاية اليوم	
5. ضع لنفسك رسالة خاصة جداً	
6.كن على يمّين نام بنجاح مكرنك	
7.اجعل رسالتك على أغراض صغيرة	
8.اربط الأفكار الإيجابية بمشاعر تحبها	
9.ئق أن لحيك الإمكانيات اللازمة	
10. ارفع من تفديرك لحائك	
11. ضع مصفاة الأفكار على باب عقلك الواعي	
11: منط الحياة على أنها فرص لن تتكرر	
12. الكور سدينا على الجمال والرضا عن الحات	
13. اجمل لنفسك رؤية واضحة للغد	
14. اجمل للمسك روية واصحه للعد	
16. الإيجابية المسلمرة مع الزمن	
17. الإنسان الإيجابي يمارس الثقة بالنفس	
18. الإنسان الإيجابي يتمبل التغيير الضروري	
19. وسع مدارك تصوراتك	
ممّياس نجاحك في تطبيق الإيجابية	
الوسيلة الرابعة: الطرق الفعالة للتمول مِن الفكر السلبي للتفكير الإيجابي	
كلما حاولت تجنب شيء ما ، قلت قدرتك على حلككلما حاولت تجنب شيء ما ، قلت قدرتك على حلك	
107	

الإراحة والخيال من يغوز في النماية؟
لا تستسلم
إحا ما أكمل عمَّلك أسانيده، ستنتشر بعمَّلك مُوراً
تصرفاتك هي انعكاسات
لا تمل، واجعل رسائلك الإيجابية مكررة
الجأ للارتباط الشرطي بطاعلية
أرض الواقع أنت المقاول الوحيد الذي بناهــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
عَانُونَ التفاعل قانون التفاعل
ما يصدر عن القلب يصل إلى القلوب
إن لنفسك عليك حمّاً
لا تخجل من أفكارك فهكذا العظماء
الجسد والعقل توأمة لا تنفصل
كلمة لا استطيع تم حدفها من قاموسك
اليأس مراحف للموتا
اطمئن الحاسة السابعة غير منتشرة
تقرب من أفضل أطعرقائك أنت
المظهر الخارجي يعكس ما بداخلك
ليس دائماً الحل أمام عينيك
هل انتهى زمن المعجزات؟
الإنسان الإيجابي يتومّع الخير دائماً
قد قدر الله من مبلك أن الخير مادم
الإنسان الإيجابي هو فرد محب للمجتمعي
لا تتذكر هذا؟
مع الإيجابية كل البيض في سلة واحدة
عَدَفَ الكرة
هل يرض عنك كل الناس؟
لريــاح تهــب منــد بــدأ الخليقــة

## أنتظروا قريباً:

# سلسلة المسار للتنمية البشرية

# للمؤلف والمحاضر/ أحمد سمير عبد الحق

[ - التفكير الإيجابي ... طريق النجاح والنهضة.

2- موظف العصر الجديد ... طريق المهارة والإتقان.

3- كن مديراً وقائداً.

4- المدرب البارع.

5- تخلص من ضغوط حياتك.

6- أنماط الشخصية ... سحر التعامل.

7- ادارة جودة الذات.

ونم الإيداء 2008/7340 ISBN 978-6279-07-0



العنواه : 11 شارع د/محمد بأفت – محطة البهل – الإسكندية 73 شارع محمد لطفي أمام محطة تبام الإبرانعيمية – الإسكندية تليفوه وفائت : 4838386 (20)(2+) تليفوه : 9795163 (20)(2+) الاستعلام والمييعات : 18342010 (2+)

> URL: www.daralbaraa.net Email: info@daralbaraa.com

> > خيع الحقوق محفوظة <sup>©</sup> 2008